
古大槐树碑

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

前　　言

流传在民间的"无极通背缠拳"，乃是我国传统武术宝库的一个组成部分，她就是闻名中外的太极拳故乡——河南省温县陈家沟第十二世传人郭永福所传的"一百零捌势"太极长拳，是一部难得的武术遗产，是黄河儿女的骄傲和自豪，为使这一宝贵遗产早日同广大群众见面，从而有助于武术事业的发展，我们认真组织了该书的整编工作。

在献书、献艺、挖整传统武术的大好形势下，樊汉武、李培均同志负出辛劳，为武林宝库增添了新的内容。在编写此书过程中，曾得到了河南省体委武术处，焦作市春林村、山西省临汾造纸厂、以及许乐民、连启明、马宏德、董启温、乔大京、柏承盛、程乃温、李伟、刘清波、毛润存等同志的热情支持和帮助。

由于时间短、水平低，在编写过程中难免存在缺点和错误，望广大爱好者和武林高师予以批评指导。

焦作市体育运动委员会

焦 作 市 武 术 协 会

一九八四年四月一日

前　言

流传在民间的“无极通背缠拳”，乃是我国传统武术宝库的一个组成部分，她就是闻名中外的太极拳故乡——河南省温县陈家沟第十二世传人郭永福所传的“一百零捌势”太极长拳，是一部难得的武术遗产，是黄河儿女的骄傲和自豪，为使这一宝贵遗产早日同广大群众见面，从而有助于武术事业的发展，我们认真组织了该书的整编工作。

在献书、献艺、挖整传统武术的大好形势下，樊汉武、李培均同志负出辛劳，为武林宝库增添了新的内容。在编写此书过程中，曾得到了河南省体委武术处，焦作市春林村、山西省临汾造纸厂、以及许乐民、连启明、马宏德、董启温、乔大京、柏承盛、程乃温、李伟、刘清波、毛润存等同志的热情支持和帮助。

由于时间短、水平低，在编写过程中难免存在缺点和错误，望广大爱好者和武林高师予以批评指导。

焦作市体育运动委员会

焦作市武术协会

一九八四年四月一日

无极通背缠拳

整编：樊汉武
李培均

（内部教材）

编 者 的 话

中华武术源远流长，她蕴含着华夏的民族精神，是我国人民世代相传的瑰宝。在我国武林的百花园中，流传在民间的“无极通背缠拳”（师传口授之拳名）即“洪洞通背拳”这一名珠般的武当派拳种，乃是我国传统武术宝库的一个组成部分，她以与“陈式太极”异名同骨的血缘关系而别具一格。长期以来，引起了人们和武术研究者的极大兴趣和重视，人们说：她就是闻名中外的太极拳故乡——河南温县陈家沟第十二世传人（徒郭永福）所传的“一百零捌势”太极长拳，那么传至于今天的“无极通背缠拳”资料之丰富，内容之完整，风格的独特与新颖，以及根据民国年间山西洪洞荣仪堂书局石印樊一魁所著“忠义拳图稿本”一书所云：“郭永福乃河南镖师，在少林曾受艺于艺人”的记载。客观地记载了我国的这颗传统武术之花，她是伴随着社会的进步，而历经了自创造与继承，又发展的锤炼过程。她不但是中华民族文化创造的部分结晶，更是黄河儿女的骄傲和自豪，是一部难得的武术遗产。中华乃武术之故乡。为了开创中华武术运动的崭新局面，近年来，国家体委多次发出关于挖掘整理武术遗产的通知，为建设社会主义的精神文明服务！从而形成了挖掘传统武术、民间艺人献书献艺的大好形势，遍地“武术热”蔚然成风。

彼自幼跟随“无极通背缠拳”俗称洪洞通背拳拳师许方庆习拳学艺。（许师方庆一九八四年一月病故，系此拳第七

代传人）由于许师数年来的苦心教诲、身传口授，自己略有体会，稍悟奥妙。为使民间传统武术的继承和发展为挽救曾发源于中州大地的优秀拳种不至失传，从而满足和激励广大群众对学习武术和增强体质的需要，愿将数年所学心得，参阅古传书资和师传手本，粗陋整理了“无极通背缠拳”一书，贡献给武林宝库，供广大的武术爱好者们欣尝和参考。但由于水平有限，错谬之处在所难免，诚乃力不从心，愧负众望。恳切希望武林界的高辈和同道们批评指勉。以有利于国家和人民，使祖国的这一武术奇葩，在祖国大地开放得更加绚丽多采，流传的更加深广普远。

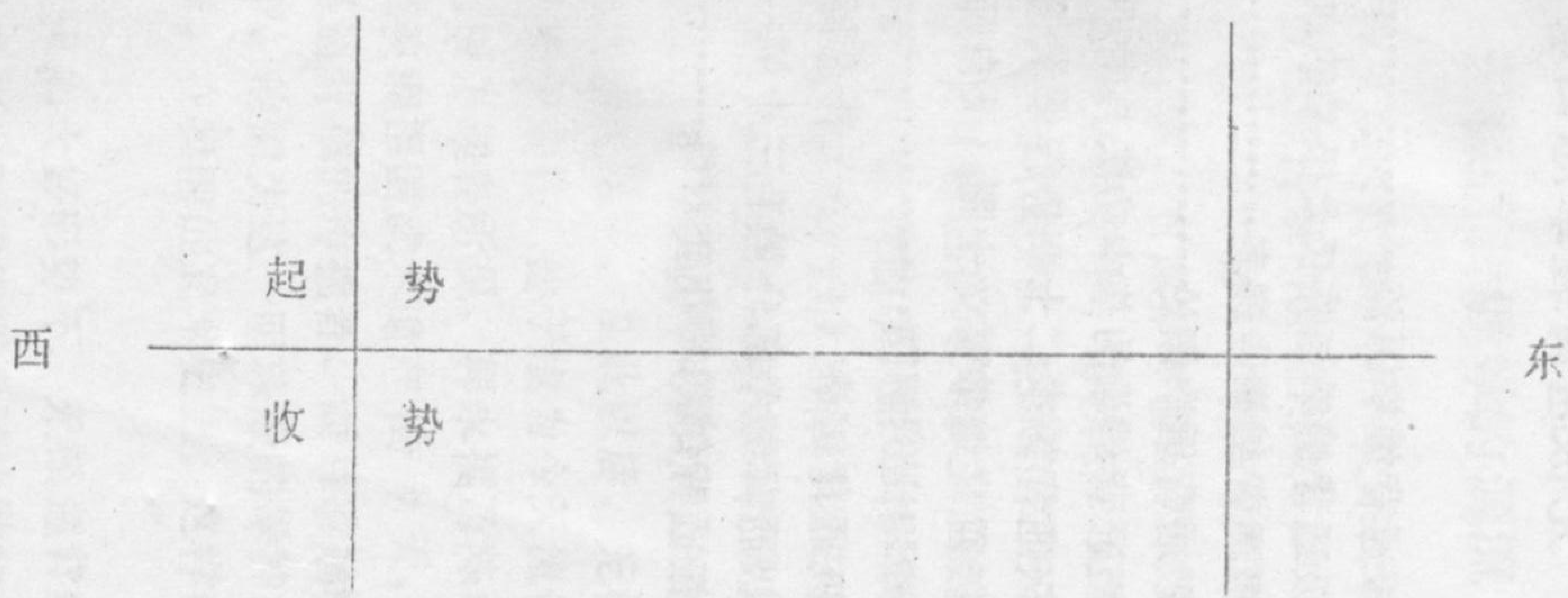
本拳种的传统内容比较丰富；有拳术套路母势108势（即九个排子，俗称九路拳术架子）另有“二十四势套手”“四大名手”套手、“八大金刚套手”还有“梅花套”徒手对练、散手单练以及传统器械；六合枪36势，方天戟24势、双戟20势青龙剑32势、双剑18势、五虎刀24势、白虎鞭15势、五虎棍20势、金装双锏18势、鸳鸯斧18势、青秋刀24势、南阳刀10势、大砍刀8势、刺刀8势、虎头双勾22势、胡萍拐18势等。由于时间仓促、本书仅载了九个“排子”套路、“梅花套”部分对练套路和散手练习30例。以上所叙其它内容，待以后陆续整理。为便于读者的理解，而尽量不减古传资料的精随原貌，故将原108大势增编成一百一十七大势、每势附上体用歌诀，对部分文字内容与师传口授差异较大之处、做了必要的补解和删解，在这里特加说明。

在整理此书的全部过程中，曾得到了河南省体委武术处、焦作市体委，临汾造纸厂，焦作市春林村等单位的大力协同以及连启明、马宏德、董启温、乔大京、柏承盛，程乃温，

李伟、毛润存、刘清波等同志的热情支持和帮助，在此一一表示致谢！

北

无极通背缠拳演练示意图



说明：由于本拳的套路动作交叉重叠较多，全套九排472 个图象只要根据动作步法要求去练自能打回原位。

南

无极通背缠拳总目录

第一章　无极通背缠拳源流……1
第二章　无极通背缠拳与陈氏太极拳的血缘关系……2
第三章　无极通背缠拳传递表……7
第四章　无极通背缠拳概论……8
第五章　无极通背缠拳的基本功法与生理保健作用……10
第六章　无极通背缠拳二十四势行拳拳谱……12
第七章　无极通背缠拳要义十则（录自师传手本）……13
第八章　棋拳相比例解图……14
第九章　无极通背缠拳（1—9）排套路……15
第十章　无极通背缠拳部分散手三十例……179
第十一章　无极通背缠拳梅花套对练……182

第一章：无极通背缠拳的源流

无极通背缠拳（即洪洞通背拳）的一代宗师，乃河南郭永福是也！据历史考证和师传拳谱源流记载。以及民间传说：清乾隆年间（约1776——1780年）郭永福因打死达官贵人而扮乞丐逃居山西苏堡镇．有意投靠清副天官刘某括、以求得到庇护。清副天官刘某善军事、谙技击，见识宽广，颇爱武术，曾聘红拳武术教师于府内，教天官公子习拳。府内的帐房和杂役张秀德、贺怀璧也陪同天官公子演习大小红拳。郭永福有意通过与贺怀璧、张秀德以及红拳教师较技，凭仗不同凡响的武术绝技，赢得了在天官刘府得以安身之机，由于郭永福武艺惊人，约1780年天官回朝启奏乾隆皇帝，御赐"神拳"之称，张秀德、贺怀璧也终得郭永福的真谛传授，而成为洪洞通背第一代嫡传弟子，从此以后，无极通背拳就在洪洞生根发芽，传播十余县，终于成为今天流传广泛的洪洞通背拳。据陈氏太极传递表所见，郭永福乃陈旺庭徒孙陈正如的弟子。在挖掘整理祖国武术遗产的今天，使我们想到：洪洞人民不仅是通背拳的传播者，而且准确地传下了郭永福传拳的历史故事，他们为这一明珠般的拳种的继承和流传做出了光荣的贡献，在我国的武术史上，这样的例子是罕见的。

在发掘、整理武术的大好形势下，无极通背缠拳得以和广大群众见面，无疑为武术百花园增添了骄傲的光彩。

第二章：无极通背缠拳与陈氏太极拳的血缘关系：

郭永福传入洪洞的无极通背缠拳与陈氏太极拳有着异名同骨的内在类似之处、两者的战术指导和思想指导都有歌诀记载、而且只有个别文字之差。现对举如下：

1．通背拳“拳经总论”（师传谱本）

纵防屈身人莫知，　　近靠缠绕我接衣。
劈打推抻得进步，　　搬挒横采也难敌。
拘棚劈打人人晓，　　闪惊巧取有谁知。
佯输诈走虽云败，　　引诱回冲致胜归。
丢拿滚提多微妙，　　横直摭搅奇更奇。
迎锋截进穿心肘，　　截进单拦肱炮捶。
二换扫堂挂面脚，　　左右边簪跟桩腿。
截前掩后如封锁，　　声东击西要熟识。
上提下顾君须记，　　进攻退闪莫迟滞。
藏头顾面天下有，　　穿心剁胁世间稀。
教师不诀此中理，　　难将武艺论高低。

2．陈氏太极拳“拳经总歌”（两仪堂本拳谱唐豪考订）

纵放屈身人莫知，　　请靠缠绕我皆依。
劈打推压得进步，　　搬撂横采也难敌。
拘棚逼揽人人晓，　　闪惊巧取有谁知。
佯输诈走谁云败，　　引诱回冲致胜归。
滚拴搭扫灵多妙，　　横直劈砍奇更奇。

接进摭拦穿心肘，　　迎风搂步红炮锤。
二换扫压挂面脚，　　左右边簪庄跟腿。
载前压后无缝锁，　　声东击西要熟识。
上笼下提君须记，　　进攻退闪莫迟迟。
藏头顾面天下有，　　攒心剁胁世间稀。
教师不识此中理，　　难将武艺论高低。

以上不同版本的文字比较，能让人更深地理解原文，使我们饶有兴趣地比较、推敲和提高，从而使此拳的深广性和科学性更加完善。

3．无极通背缠拳（一百一十七势）：

第一排子：

懒插衣立势高强；丢下腿出步单阳；七星拳手足相顾；探马势太祖高传；当头炮势冲人怕；中单鞭谁敢当先；跨虎势挪移发脚；拗步势手足和便；寿桃势如牌抵进，抛架子当头按下；孤身炮；打一个翻花舞袖；拗拦肘。

第二排子：

左右红拳；玉女穿梭倒骑龙；连珠炮打得猛将雄兵；猿猴看果谁敢偷、铁钾将军也要走；高四平迎风脚踩子；小红拳打一个火焰攒心；斩手炮；打一个凤鸾藏肘。

第三排子：

窝里炮；打一个井拦；直入势；庇身拳转身调打；指裆势；剪镰提膝；金鸡独立；朝阳起鼓；护心拳；转降快腿；拈肘势逼退英雄。

第四排子：

喝一声小擒拿休走；拿鹰捉兔硬开弓；下扎势闪惊巧取；倒扎势谁人敢攻；朝阳手；便防腿；一条鞭打进不忙；悬脚

势诱彼轻进，骑马势冲来敢当；一篓步往里就踩；抹眉红盖世无双；下海擒龙。

第五排子：

上山伏虎；野马分鬃；张飞擂鼓；燕翅势穿桩一腿；劈来脚；入步连心；雀地龙按下；朝天登立起；鸡子献胸；白鹤亮翅；黑虎拦路；胡僧托钵；燕子衔泥；二龙戏珠；赛过神枪；丘捌手；左扳右掌；鬼蹴脚、扑前扫后。

第六排子：

霸王举鼎；韩信埋伏；左山右山、前冲后冲；观音献掌；童子拜佛；翻身过海；回回指路；敬德跳涧；单鞭救主；青龙舞爪；饿马提铃。

第七排子：

六封四避；金刚捣碓；下四平；秦王拔剑；存孝打虎；钟馗伏剑；佛顶珠；反堂桩；望门攒；下压势；上一步封闭捉拿；推山二掌；罗汉降龙；右转红拳左跨马、左转红拳右跨马。

第八排子：

左搭袖、右搭袖；回头搂膝拗步插一掌；转身三请客；按手红拳双架梁；单凤朝阳；回头高四平、金鸡晒膀；托天叉；左搭眉、右搭眉；天王降妖；上一步铁翻杆；下一步子胥拖鞭；苍龙摆尾。

第九排子：

双拍手仙人摘乳；回头一炮拗鸾肘；跺子二红；仙人捧盘；夜叉探海；刘海捕蟾；烈女捧金盒；智法送书；回头闪通背窝里炮；掩手红拳；回头五指转换；鬓边斜插两枝花；急回头双龙抹马；上一步智远看瓜；往前去狮子抱绣球；展

手一脚踢煞；回头二换也不差；只转两拳护膝；当场按下满天星、谁敢与吾来比兵。

4、陈氏太极拳谱（据唐豪《行健斋随笔》）

懒扎衣立势高强，丢下腿出步单鞭。七星拳手足相顾，探马势太祖传留。当头炮势冲人怕，中单鞭谁敢当先。跨虎势挪移发脚，拗步势手脚和便。背头势如牌换迈，抛架子短当休延，孤身炮下带着翻花舞袖，拗鸾肘上连着左右红拳。玉女穿梭倒骑龙，连珠炮打的是猛将雄兵。猿猴看果谁敢偷，铁样将军也要走。高四平仍风脚套子，小神拳使火焰攒心。斩手炮打一个顺拦藏肘，窝里炮打一个井栏直入。庇身拳吊打指裆势，臁揭膝，金鸡独立，朝阳起鼓。护心拳专降快腿，拈肘势逼退英雄。喝一声小擒休走，拿鹰捉兔硬开弓。下插势闪惊巧取，倒插势谁人敢攻。朝阳手遍身防腿，一条鞭打进不忙。悬脚势诱彼轻进，骑马势冲来敢当。一霎往里就踩，抹眉红盖世无双。下海擒龙，上山伏虎，张飞擂鼓。雁翅势穿桩一腿，劈来脚入步连心。雀地龙按下，朝天登立起。鸡子献胸，白鹤亮翅，黑虎拦路，胡僧托钵。燕子衔泥，二龙戏珠赛过神枪，邱刘势左搬右掌，鬼蹴脚补前扫转上红拳，霸王举鼎，韩信埋伏，左山右山，前冲后冲，观音献掌，童子拜佛，翻身过海，回头指路。敬德跳涧，单鞭救主，青龙献爪，饿马提铃。六封四闭金刚捣碓，下四平秦王拔剑，存孝打虎。钟馗伏剑，佛顶珠，反堂桩望门攒，演手红拳。下压手上一步封闭捉拿，往后一收，推山二掌。罗汉降龙，右转身红拳，右跨、右搭袖、左搭袖。回头搂膝拗步、扎一步转身三请客，掩手红拳。单凤朝阳，回头高四平，金鸡晒膀、托天叉。左搭肩、右搭肩，天王降妖，上一步铁翻杆，下一步子胥拖

鞭。上一步苍龙摆尾，双拍手，仙人摘乳，回头一炮拗弯肘。跺子二红，仙人捧盒，夜叉探海，刘海捕蟾，玉女捧金盒，丢手，收手，刺掌，搬手、推手。直符送书，回头闪通背，打一窝里炮，演手红拳。回头左右插脚，五子转换，鬓边斜插两枝花，收回去双龙探马。窝里一炮谁敢当，上一步邀手不叉，搂手一拳，推倒收回，交手可夸。拈上顾下最无住，偷脚一脚跐杀，急三捶打如风快。急回头智远看瓜，往前收狮子抱球，展手一脚踢杀，回头二换也不差。直攒两拳，转身护膝势，当场接足，收回看肘并看花，谁敢当我大捉。立下上一步，蛟龙出水后，一打反上情庄，急三捶往前棚打。开弓射虎谁不怕，收回来马斩草。上一桃又代红纱。刺回按定满天星、谁敢与我并高下。

通过二者的对照比较，可以看出，虽有个别文字的不同，但二者其实是一致的。七十年代中期，陈氏太极拳第十九代传人陈立清曾携带助手申武云去太原和洪洞寻学祖遗太极长拳，结果陈随身所带长拳谱与通背师传老本相差无几，从文字上看，太极长拳虽比通背拳多了些势子，其实通背拳一百单八势中，有很多势是几势合为一势的，为了便于习者清楚明了，在整理过程中，将一百单八势进行分解、增势，成为一百一十七大势。

无极通背缠拳经过百年的锤炼与演变既有拳母（排子），又有拳子（散打、套手等），象书法，不仅有正楷，而且有草体。通背拳能比较完整的保存下来，无疑为我们进一步研究、发掘、整理武术遗产的今天，提供了宝贵的原始资料。

第三章 传递表

第一代	第二代	第三代	第四代	第五代	第六代	第七代	第八代
							梁德元
	贺怀壁	施续文	施根林	乔柏	郭清秀	许方庆	东梁村
	洪洞	洪洞	施续	洪洞	洪洞	洪洞	刘学帮
郭永福	贺家庄	万安镇	文子	万安镇	辛村	辛村	辛村
河南	张秀德	吉书升		杨如银	樊魁	徐克明	左维堂
镖师	洪洞	临汾		洪洞	洪洞	辛村	石家沟
	韩家庄	苗家庄		万安镇	高村		樊汉武
				陈七业	姚凤翔	王四旦	洪洞
				洪洞	洪洞	万安镇	樊村
				万安	姚村		陈国锁
							洪洞
							下张端
							徐风山
							辛村
							刘振飞

第四章 概 论

无极通背缠拳是中华武林宝库中宝贵的文化遗产之一。它以兼蓄内外两家之优而别具于我国传统武坛。

"无极"乃无穷无尽，无边无岸，永无边缘是也！通者：即四面八方、四通八达，来往无阻也！背者，脊背也！故曰通背之意乃为：气沉于丹田、力发于背，而通于周身。缠即缠绕之意，周流无息，攻守无止。拳论曰："精存于内，气行于身、神通于背、功成于恒。"

此种拳术共有九个母式套路（俗称108 势排子）其中内含顺缠、逆缠、顺绕逆绕，得手而缠，随手而绕，以缠绕求进求化，以小力胜大力询四两破千斤之法。它象"数理化"中的定义公式一样凯称此拳万变之母。另有行拳诸类：二十四势套手，缠手套手，四大名手（即扳搂扶捌）套手，"八大金刚"（即扳八着、搂八着、扶八着、捌八着、肘八着、炮八着、掌八着、腿八着。"套手，七十二拿，三十六跌等套手，还有气功，以及多种传统器械等，乃为"108 "大势九排之子。此拳108 大势中虚中有实，实中有虚，轻沉兼备，内含刚柔，周身相随，气势贯通，练拳时须平心静气，身神意念专一，时快、时慢、时进时退，切忌死硬亦不可无力，招数清晰节奏分明。似太极而快于太极，若长拳而慢于长拳，高低相辅，左右旋转、前后攻守、时喜时怒。正如拳论所曰；演时翻伏翻江海，波澜状阔会风云，重如泰山轻如云，劲功撼山玄通神。"此拳的演练风格与战略要求止在此中、久演

自可省悟其中玄妙，而举一反三，运用自如。

而行拳之类的演练风格，则要求显然不同，“俗称快拳。”它删去了108 势中的付势、而招法清楚、连贯实用，动作紧凑、拳脚密集活泼，要求攻敌不露形、露形不为能。它即讲究后法制人的内家拳法，更重视外家拳的主动进攻。拳论曰：彼不动己不动，彼微动己先动。俗名叫做：“彼攻打主攻。”而“虚实配合，诱彼轻进而制彼”的连续进攻，俗名叫：“主攻打彼攻。”拳论歌诀中云：彼若守门不出征，虚实并用引彼行敌若不识此中计，连环攻敌定成功。拳论又曰：缠缠绕绕是正宗，侧身而进是根本，臂如腰条刚柔共，闪劈巧取快如风。这就是无极通背缠拳的战术指导思想。毛主席教导我们：在战略上我们要藐视敌人，在战术上要重视敌人。无极通背缠拳除了有它以上所说的战略和战术思想之外，另有它势法多变、招数系统，临阵善用的战术手段其歌诀如下：远用手、近用肘、不远不近使按手、高棚低搂平扶手，不低不高丘捌手。另有内四法，外四法之说。外四法即：手眼、身步法。内四法为气功。拳论曰：气沉丹田为玄功、气通百会为轻功，气通涌泉为重功、气行两臂为静功。

此拳传统器械之类共有18种之多。

第五章　无极通背缠拳的基本功法与生理保健作用

此拳的初学入门基本功法比较全面，现介绍如下：

一、马步桩功；两脚平行开立，脚尖内扣，两脚内侧间距与肩同宽或稍宽与肩　两腿屈曲下蹲，大腿部与膝盖接近水平，膝盖不得超过脚尖，两臂向前平伸，掌心朝前，手指尖朝上，腰垂直，眼平视，心要平静，意念要专。

二、弓步桩功。（即打虎势）：两脚前后拉开，前弓后蹬，脚尖要内扣，两脚成一直线上，两脚的间距；以后腿蹬直无弯、前大腿成水平状为宜，腰垂直，左拳置于小腹前下方，拳心向下、右拳前举稍高于头部，拳心朝上，臂弯曲、眼平视，左右一样。

三、独立步桩功：左腿直立、右腿提起并弯曲脚尖向下绷紧，左右两臂向两侧平伸，两掌心向外，手指朝上、两眼平视，腰垂直。

四、拳法：拳形：四指卷握紧，拇指扣压在食指与中指的中节处。拳法动作用于：劈打冲砸，挑甩撩抹。

五、掌法：1.八字掌；四指并拢，大母指展开，动作用于；扳挒扶拍，推撩甩盖抓，腾托拴拿。2.金铲掌；四指并拢，大拇指弯曲，紧贴于食指一侧，掌法作用于；劈插格拦斩。

六、指法；①金剪指；食指和中指伸出。其余三指曲握。用于刺、插之法。②金针指；食指伸出，其余四指曲握。用

于点戳之法。

七、勾手；五指指尖相捏在一起为勾手。用于勾刁提。

八、腿法。

有正踢、侧踢，里合外摆，扫挂跺踩。

九、步法。

有马步、弓步，丁字步，虚步，扑步，偷步，坐盘步，独立步。

十、初学入门十三动。

13动为初学入门基本功的初级套路，它包括了以上介绍的各种手型、步型、拳法，掌法、腿法的训练，共有十三个势名，所以称为13动，其势名如下；三进步，当头炮，穿山捶，七星拳，按耳扫足，指裆捶，飞沙掌、五爪盖顶，手抱琵琶，穿桩腿，二起足、仙人捧盘，虎抱头。

十一、生理保健。

无极通背缠拳，由于它的演练方法有多种；譬如;缠拳，行拳，气功、和基本功的演练就各有风格；缠拳需要慢而柔和，行拳需要快速刚劲、气功有动静之别，基本功要活泼英姿。所以此拳不但适合于老年人和体弱多病之人，而且适合，青少年们的兴趣和特长，是一门宝贵的练身，练人、练功，的好拳种。多年来深受人们的喜爱。

此拳的108 势排子套路，演练时要平心静气缠绕不断，动作园活，左右旋转上下相随，似太极而快，若长拳而慢，所以年老体弱的人可以通过此拳的练习，得到预料不到的健身效果。它通过全身体各部肌肉缠丝性的运动、使老年人的周身关节和经络普遍的得到调活和锻炼，通过增强血液的循环和呼吸氧气的增多，防止和缓减了人体的衰老、同时增

强了抵抗疾病的能力，使老年人的多种慢性病得到治疗和改善，从而去病延年，健康长寿。

"快拳"的演练柔而速，快而刚，上下起伏，左右闪展，技击性明显而强烈，运动量较大，对增强青少年的食欲，健壮体格发育，解除精神疲劳，焕发人的青春，陶练人的情操，使人们心情舒畅地对生活充满信心，对美好的未来充满幸福的阳光。

第六章 无极通背缠拳中的二十四势：行拳拳谱

懒插衣立势高强，丢下单鞭鬼也忙。
出门先使翻花炮，望门攒去逞英豪。
反堂庄后带掩手红拳，骑马式上连着卧弓射虎。
左拗步十面埋伏，右拗步谁敢当先。
庇身拳势如压且，指裆势高排低崩。
金鸡独立且留情，护心拳八面玲珑。
六封四闭实难容，转身拳劈打纵横。
上一步三换跟打，倒回来左右七星。
翻花炮灯一个孤雁出群，下扎势谁敢来攻。
翻花舞袖如长城，分门庄去丧残生。
转身一拳打倒，两脚穿桩难行。
舞袖一推往前攻，急回头当阳绝终。

第七章　无极通背缠拳要义十则（录于师传手本）

1、本拳虽有通背之称，实为集诸家之精髓而熔一炉，共一百一十七势（实际是一百单八势，经增势，删改而成为一百一十七势以便习者掌握），其中妙诀深奥，变化无穷，尽在精演熟练耳。

2、本拳总招不离扳、搂、扶、捌、合、腾、拎、斩、推打劈压、拘棚托拴之类。艺在精而不在多，少者易用、多者难精，精在熟练，熟能生巧，自可举一反三。

3、此拳之用，扳而不扳、捌而不捌、扶而不扶，搂而不搂，横打横进，须用闪瞥巧取、侧身而进，得手而缠、顺势而绕，以缠求进，求化求胜、顺身而入、以小力胜大力、无力胜有力，奇柔胜刚，询四两拨千斤

4、斯拳有虚有实，尽在熟识，全以奇巧制胜。孙子兵法云：知己知彼、百战百胜，知己而不知彼或胜或负，人不知我、我知人所向无敌矣！

5、本拳临阵使用，随高就高，彼上我下，彼下我上，忽隐忽现，总以眼为第一重要。

6、斯拳声东击西、左攻右迎，右攻左辅左右旋转相动、上下相通，能有周流之妙。

7、此拳手、眼、身、最为重要，凡遇敌攻击或防守时，前后上下左右中，眼光所至，心神之力，手法所至，臂腕之力，身法所至，胯腿之力也；总以谨慎、存心为安

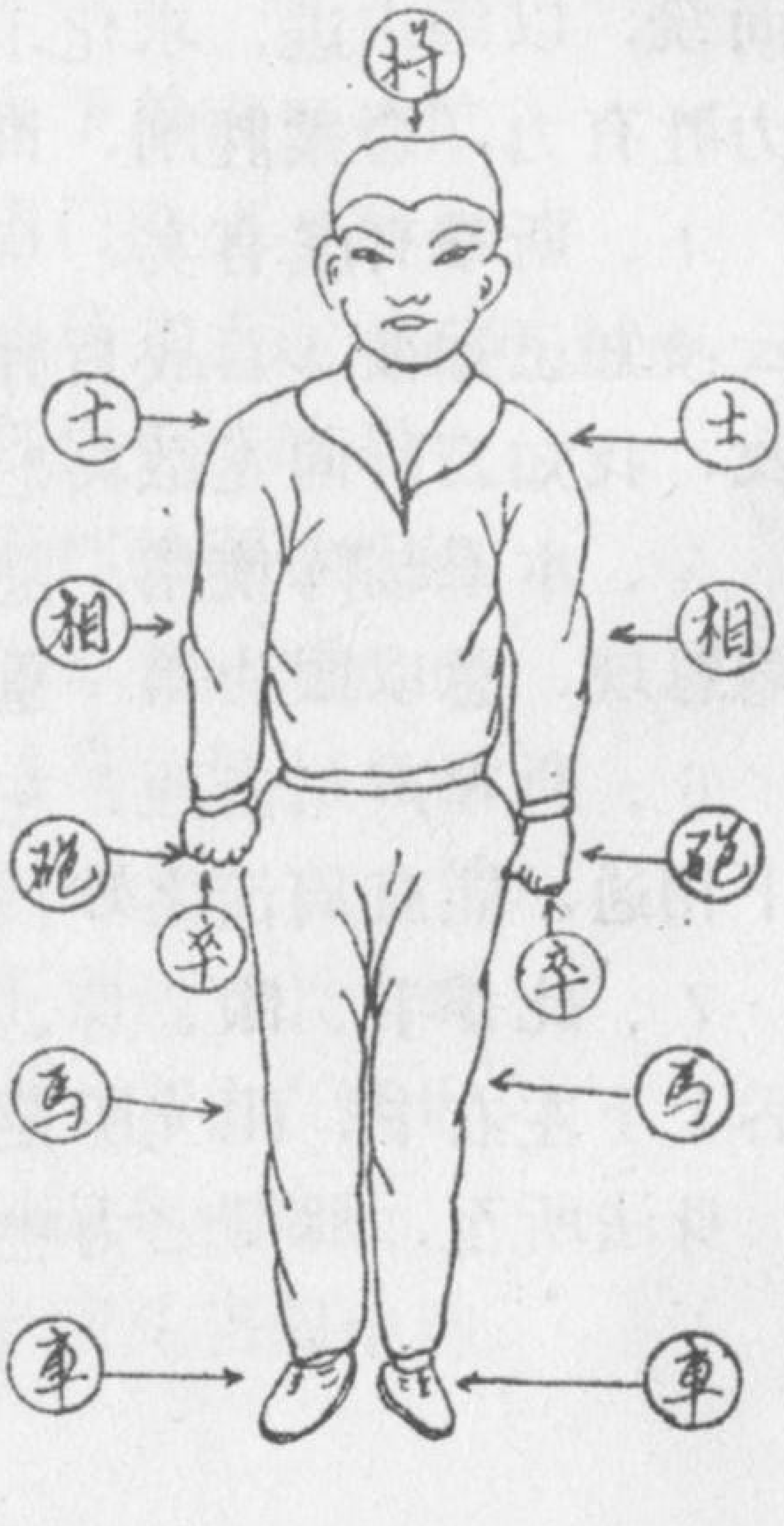
8、此拳手、眼、身、法、步心神意念之力全在两腿中间姿式。如十指抓地，头若顶天之形、步法不可闪离太远，恐有倾跌之患。

9、此拳对人体有上中下之分：头、面、项、肩为上部胸、心、胁、腰为中部，胯腹、膝、足为下部，非处于迫不得已时，不可行此辣手也！此拳动作园洁、柔中寓刚，似太极兼长拳，适合老、中、青习之。久演可强身壮体，延年益寿。

10、此拳首记事项：恃强凌弱、标榜比试、横行野蛮，为非蔑法。

第八章　棋拳相比分放图

头为将帅，士似两肩，两肘似象，两炮是拳，卒是十指，掌是金铲，两膝是马，足车一样；棋拳相比，同杀同战，武者动也，术者手段。



第九章　无极通背缠拳（1—9）排套路

预　备　式

十指抓地头上顶，　气沉丹田精神充
周身演练尽轻灵，　精气神功成于恒

第一势　懒插衣立势高强

插衣要防扑面来，　左接右推顺步开
出手但看士马动，　棋拳相比记心怀。

两脚并步站立；两手五指并拢贴靠两腿外侧；身正躯直；两眼平视南方。(图1)



（1）



左手向左绕半圈擦于腰间，同时，右手向右绕一圈圈停立于胸前，眼平视前方（图2）

（2）

①左腿向左跨一步、成左弓步；左臂从左向上返回胸前、左手与胸放平，手心朝下，两眼平视左方。（图3）



（3）



②右掌从右向左上侧盖去，手指不超过两眼；右脚同时向左踩去，脚与膝盖相平；左腿直立、两眼向左平视。（图4）

（4）

③右腿从左向右跨成右弓步：左手插腰、右掌从左向右侧盖去，掌心朝下，手稍与眉相齐，眼视右掌（图5）



（5）



（6）

④步法不动：右掌从上向下按至腰平，再返手向前插去，掌心朝上，眼视右手（图6）

⑤右掌变勾手，从右向左侧、再向下返回右上绕一大圈；左腿收回一步与右脚并立，两眼视右勾手（图7）

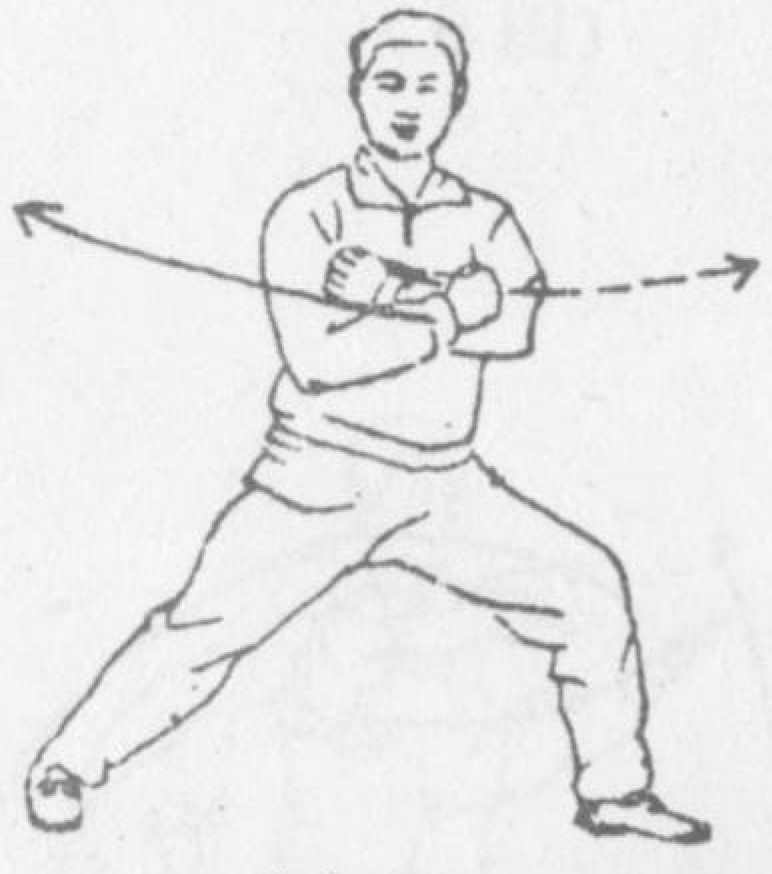


（7）

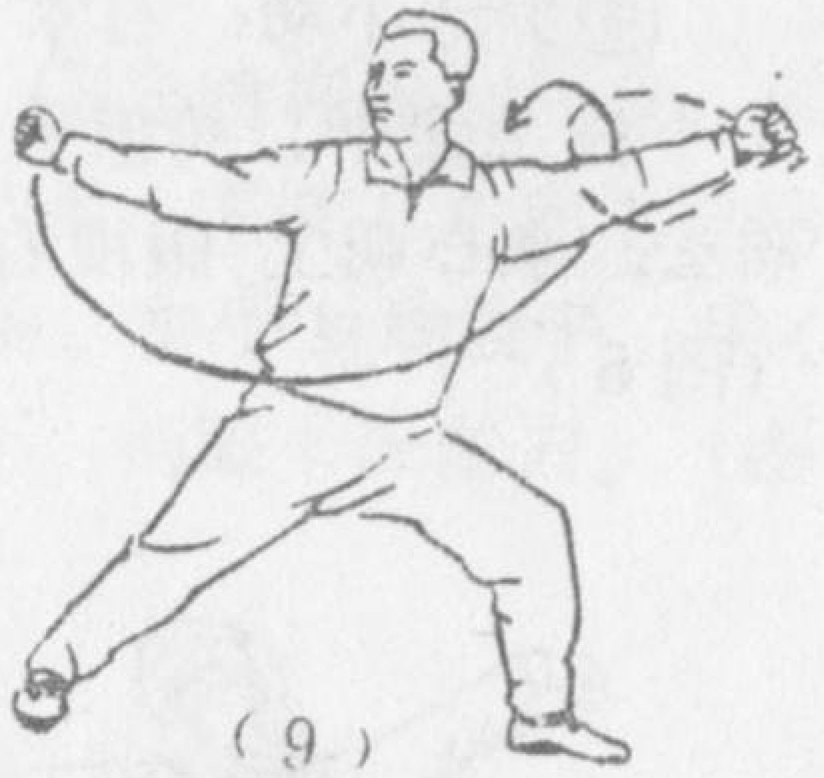
第二势　丢下腿出步掌阳

如人右来我抵防，　先放白虎将敌伤：
敌若彼左再来上，　单阳一去敌人忙。

①左腿再向左侧跨出一步成左弓步；两手同时变拳，并抱于胸前，拳心朝里，两眼正视前方。（图 8）



（8）



（9）

②弓步不动，两臂向左右两侧张开，拳眼朝上；张两臂时，两眼先视左方、然后再视右拳；发劲要在扭腰的同时，通过背部传于两臂（图 9）

第三势　七星拳手足相顾

如彼右来拎手接，　左向肋下拈子截。
后上提腿拐撩膝，　左扳右劈敌人急。

③左弓步不动，右拳从右向下再向左侧往上棚起；（右拳与左肩平、拳心朝下。）同时，左拳从外拉回身边、再从右拳腕下向左直冲出去。拳眼朝上，两眼视左拳。（图10）



（10）

①左脚往左侧以45度角跨出一步、右脚跟着向上迈一虚步，脚尖点起；左拳向下，接着而向左从上、向前然后再收回胸前、拳心朝下；右拳从胸前收回半圈；再向上往前劈，拳心朝里；两眼视右拳。（图11）



（11）



（12）

②右脚以45度向右侧跨一步，左脚向前迈一虚步，右拳向下往左；再从上向前、然后收回胸前，拳心朝下；左拳从胸前收回半园圈、再向上劈去，拳心朝里，眼视左拳。（图12）

第四势　探马势太祖高传

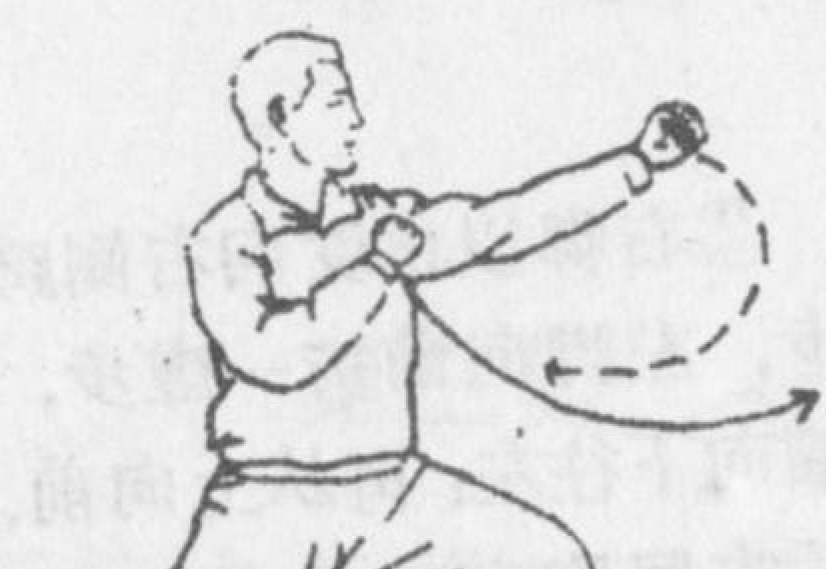
探马势传太祖高，　封避两拳逞英豪

孤身炮去人难明，　带上穿足敌人逃

③右脚往前上半步、震脚；左脚重新点起；左拳拉回腰间，拳心朝上；右拳向前上方冲出、拳心朝下；在震脚同时，左右两拳同时冲拉，两拳力量相等、要具有开合之力，眼视右拳。（图13）



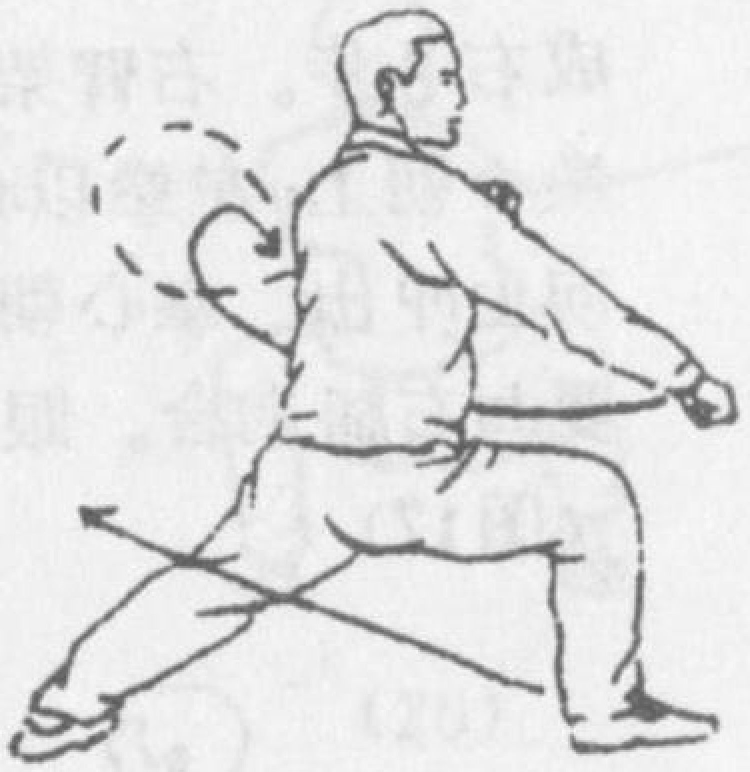
（13）



（14）

（图12，左脚向前半步成弓步：左拳向前冲出去，拳眼朝上，右拳收到左胸前，拳眼朝上，两拳同时冲拉眼视前方　（图14）

2右脚向前迈成右弓步，右拳从左胸前向下朝前撩打，拳心朝下；左拳同时收回胸前，眼视前方。（图15）



（15）



（16）

3左腿直立站起，右腿弯曲、脚尖朝下，头伸直上顶，两拳从左侧向后再往前转一圈，然后放在右腿膝盖上；（右拳在下），胸部稍含，全身重力都在左腿上，眼视前方。（图16）

第五势　当头炮势冲人怕

当头炮用世界稀，　过身扭步敌人疑。
彼若左手将我攻，　连环二炮彼着急。

②右脚再向前跨一步，成右弓步。右臂架在头上，拳心朝上；左拳以45度从下向上冲出，拳心朝上；左臂要与右腿向合。眼视左拳。（图17）


（17）

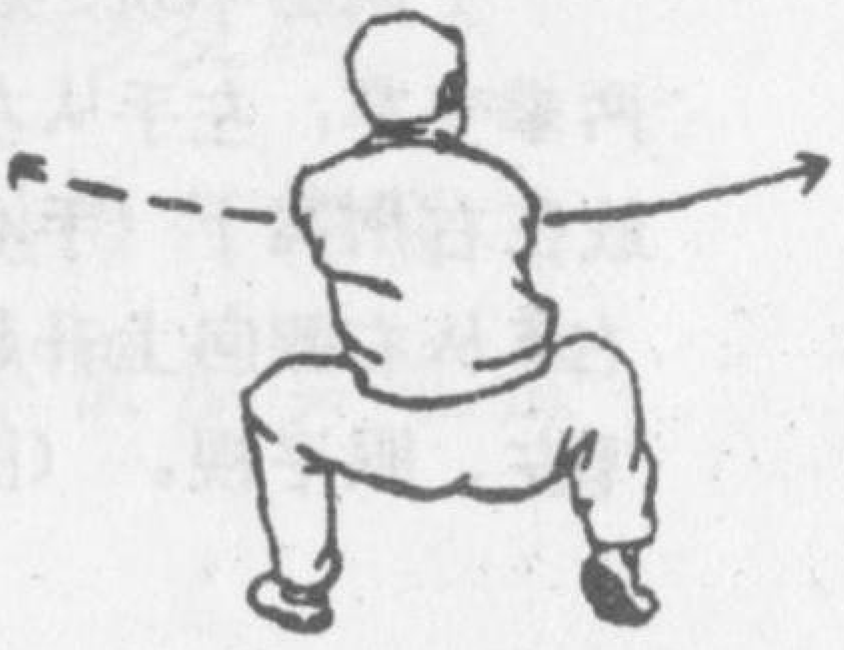

（18）

①右脚不动、左脚上一步点立在右脚里边，两腿稍曲、两臂平开、两拳眼朝上。两肩下沉、头向上伸；两眼平视前方。（图18）

②左脚以30度角向左侧跨一步、右脚也随即向左跟一步（脚尖点立）、座虚、面朝北、两臂不动、双眼平视前方。（图19）


（19）

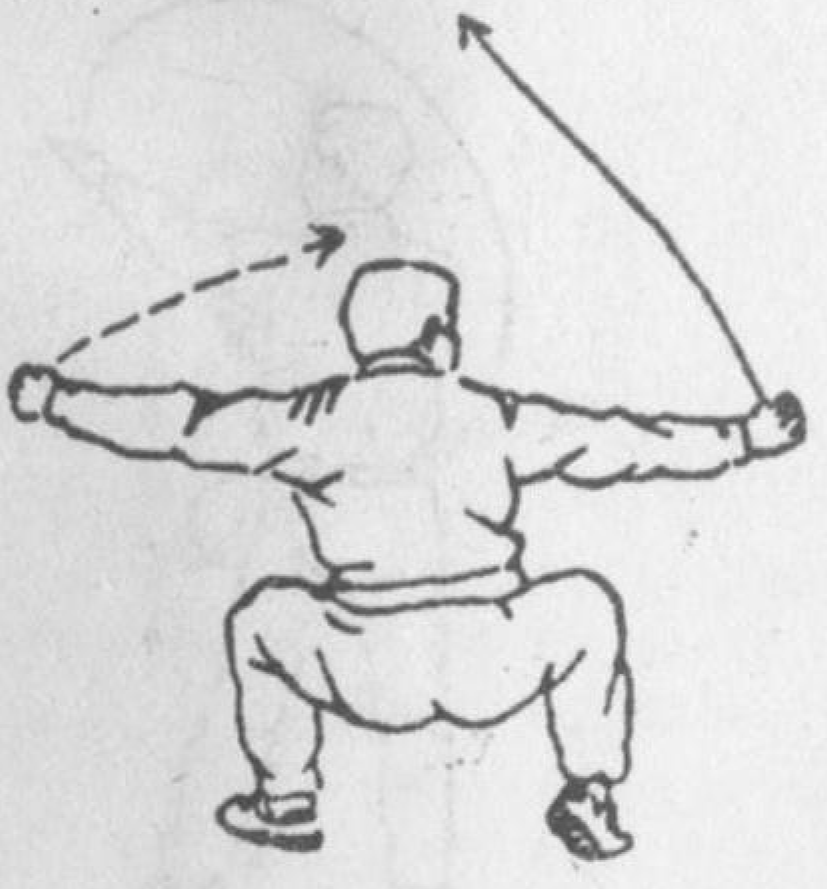
3 下肢不动，两臂从外往里合，两拳抱在胸前叉开，左手在里，右拳在外，含胸眼平视前方。（图20）



（20）

第六势　中单鞭谁敢当先

去往迎来两手翻，　里外合定将彼拴。
单阳一出肋下点，　跨马落空再推出。



（21）

④下肢不动，两臂从里向外开，拳眼朝上，胸部稍挺，眼平视。（图21）

①两脚不动，身体向上，两拳变掌：左手从左向前，放在右肘窝下（手心朝下）；右掌从右侧向上升起，掌心朝左、眼平视。（图22）



（22）



（23）

②上身向下坐成马虚步，左手从右肘窝向头上架起，手心朝上，左手离头部约两拳之距；右掌从左手腕中拉下放在左肩下，掌心朝左。两眼以45度角平视前方（东北角）。（图23）

③两脚不动，身体向上立起；左手从左向前扳去，停放在右肘窝下，手心朝下，右掌以45度角向前插去，掌心朝上，眼视右掌。（图24



（24）

第七势　跨虎势挪移发脚

如我上手被踢膝，　跨腿撩阴将身虚

左手护右肩平齐，　速开横步实难抵。

①左脚不动，右掌变勾，从右上角转左上方，然后向下转回右胯，勾朝后：左手随身右转、从胸前向前推去，力量发于胯部，掌心朝前：眼视东方。（图25）



（25）



（26）

①右脚不动，右腿直立：左腿弯曲、脚尖向下，身体重心在右腿上，头向上伸顶，左手从前向左　至左脚上面（手变拳、拳心朝上），同时右勾手变掌从左侧向左再向左拳上接去（勾手变拳），手背朝上，眼平视。（图26）

第八势　拗步势手足和便

左拗拔左抹眉搭，　倘若右来翻手拿。
彼再左拳来击我，　点足抹眉上坐马。

②左脚向前跨成左弓步，两拳从里向外分开（分时两拳心朝上、定势时拳眼朝上）；两臂滚动形成螺旋，右臂与左臂相配合，胸部和左腿同一方向，眼视右拳（图27）



（27）

①左脚从前（东）往后拉至右脚里边。再向左（北）拉一步，右脚尖立成虚步；左手从左往前向上架起（手心朝上），右手从前向上再向下放在左胸前，掌心朝左，胸部向东脸向南，眼平视前方。（图28）



（28）

②左脚不动，右脚向前（正南方）跨一步成右弓步；左手变勾、从后向前搂去，转向下再伸向身后，勾向下；右掌从左勾手腕向前插去。掌心朝上，眼视前方。（图29）



（29）



（30）

③右脚跟不动，脚尖往右（西）拐90度，左脚向前经过右脚前，以90度跨左弓步。右掌不动、左掌插在右掌之上，两掌互相交叉、掌心朝上倾斜，面部和胸向西，眼正视前方。（图30）

④弓步不动、两掌心朝外，两手从前向下往后、再向前翻两圈，然后从胸前勾至两胯后；两肩向下沉、胸部上挺，右腿登直，要从右腿发力献与胸部，眼平视前方。（图31）



（31）

1弓步不动，两勾手变掌、然后再放在胸部前伸平交叉，眼睛平视前方。（图32）



（32）



（33）

2弓步不动，两掌从外向上转里再向外翻两圈；接着右臂架至头上，掌心朝上，左手从前勾到身后，勾朝下；眼视左手。（图33）

3左脚尖往里扣，脚跟不动，右脚收回半步点起，成虚步，重心落在左腿上，左勾手变掌，右掌变勾，重心渐往左腿上移动，在此同时要用腰劲甩动两臂；从前（西）甩至后（东）方，右勾手提与嘴相平，左掌与胸平，掌心朝左。（图34）



（34）



(35)

①右脚向前跨半步成右拗步：两拳同时向前后分开、左拳在前、右拳在后，两拳心朝上．眼平视。（图35）

②右腿直立不动、两臂不变，左脚向前踩、脚不超过膝盖．眼平视前方。（图36）



(36)



(37)

③右脚落地、上身与两臂自然平衡：左脚向前踢．眼视前方。（图37）

④右脚向前落下、成右弓步，左拳变掌、放在右小臂上；右拳向左绕半圈收回胸前，身体重心稍向后移，拳心朝左，眼平视前方。（图38）



（38）

第九势　寿桃势如牌低进

寿桃姿势防猛来，　里迎提足彼有灾。
倘若彼急有翻手，　高桃低进右步开。



（39）

⑤弓步不动，右拳从胸前直冲前方，拳眼朝上；重心往前。左掌放到胸前、掌心朝右。眼视前方。（图39）

①右脚不动，左腿上一步与右脚并齐点起，两腿稍弯曲，左手直插左上部（手腕超过头顶）；右手吊在右胯下，眼视正前方。（图40



（40）



（41）

②右脚不动，左腿向左（北）跨一步成左弓步，右手变勾，并从前绕一大圈，然后向右后方提起；左掌从右勾手腕内插向左上方（北），掌心朝上，眼视左手。（图41）

③左脚向左转90度，脚跟不动，右脚向左上一步，转90度、再向西跨成右弓步；左手往下扳 手心朝下；右手手变掌并从左背向前插去，掌心朝上；面部向西，眼视右掌。（图42）



（42）



（43）

④右脚不动，左脚向右与右脚并拢，右掌拉回再从左手掌下直冲前方，左手立在右胸上，眼视右手。（图43）

第十势 抛架子当头按下

架子势虚最无能， 闪身下部任意行
让他退步也难躲， 鸡子现胸将彼封



（44）

①左脚向左跨一步、右脚从左腿后插到后边，左手从胸前往前扳，然后收回右肘窝下，手心朝下；右掌从外向里通过左臂里边，然后甩出去，力量要甩到手背部，手心朝里。眼视右掌。（图44）

②下肢不动，左手从右向左伸直，右手从右向左再往上架起，离头部两拳之距，掌心朝上，眼视左手。（图45）



（45）



（45）

③右脚不动，左脚从右上方再转左上方摆去与左掌相碰击；右掌向右伸直与肩相平，掌心朝下，眼正视前方。（图46）



（47）

④右腿直立，左腿下落并弯曲，使膝盖与腰相平，脚尖朝下；两拳从上抱于小肚前（左拳在里）；两拳心朝里，面向前，眼平视（图47）

⑤右腿弯曲下坐、左脚向左伸展成扑步；两拳从里向上、然后再向两侧打下去，拳眼朝上，眼视左拳。（右拳高于左拳）。（图48）


（48）

第十一势　孤身炮

孤身一炮最当先，　彼来上手我右扳。
左右连环一起用，　下伏斩足串技连。

①左腿直立，重心移至左腿；右脚提起，腿部弯曲，脚尖朝下；右拳从左向下扳，左拳从右拳内斜向左上方冲击，拳心朝前，眼视左拳。（图49）


（49）

第十二势　翻花舞袖

丢左打右彼能为，　翻花两拳将彼陪。
任他两手来的猛，　原势一去彼难归。



（50）

②左脚不动，右脚下落成右弓步；左拳从上向下收于腰间，拳心朝上；右拳从里向右打出，拳与口相平，拳心朝上，眼视右拳。（图50）

③右脚不动，左脚从右腿后插去成偷步；右拳从外向里扣至腰平，拳心向内，左拳从里向外打出，拳与口平，拳心朝上，眼视左拳。（图51）



（51）

④左脚不动，右脚下落成右弓步；左拳从上向下收于腰间，拳心朝上；右拳从里向右打出，拳与口相平，拳心朝上，眼视右拳（图52）



（52）

⑤右腿直立，左腿弯曲提起，脚尖朝下，面向西；左拳从左侧直冲头上，拳心朝右，右拳从右向下垂直，拳心朝里，眼平视（图53）



（53）

⑥身体向上、两脚跳起，然后左脚先落地，右脚前蹬成扑步；左臂以45度角向左上方伸直，拳心朝前，右拳从右打下，拳眼朝上，眼视右拳（图54）



（54）

⑦右脚往左收半步点起成坐虚步；身体重心移至左腿。两拳变掌，左掌从左向下、然后向右再往上，停架在头顶中间，掌心朝上，右掌从右向上再向左收于左胸前，掌心朝左，胸朝南，面向西，眼平视。（图55）



（55）



（56）

②左脚不动，身体向上，右脚向右跨成右弓步；左手变勾并从上向右、然后再返回向左伸直与肩相平；右掌从左勾里向右插去，掌心朝上，眼视右掌。（图56）

③右脚往右15度、左脚向上跨成左弓步；左掌向前插去，右掌垂直贴于左胸上，两掌心朝上，眼视左掌。（图57）



（57）

④左脚不动，右脚从左腿后插去成偷步；左掌变勾手从左上方往右侧、向下，然后向左上方提去，右掌从左下向右上方、再向左落于左胸上，掌心朝左，手指朝上，两臂同时进行，眼视左勾手。（图58）



(58)



(59)

⑤右脚不动、左脚向右踩（不超过膝盖）、两手不动，眼视右方。（图59）

⑥左脚落地直立、右腿拐上弯曲，脚尖朝下，左勾手不动，右掌从右向右腿外侧用手背劈去。手指朝下，眼视右方。（图60）



(60)

第十三势　拗弯肘

拗弯一肘最为佳，　左右虚身有妙法。
右拗左合彼难架，　翻身肘上拗步斜。

⑦左脚不动，右脚向前蹬成右弓步；左勾手变拳，并弯回放于胸前、成左肘，右掌从下向上放在左掌手腕外边，掌心朝左，胸部朝东，眼视左肘尖；左肘要与右腿相合，用腰转动、带动拗弯肘。（图61）



（61）



（62）

⒈右脚不动、右腿直立弯曲；左脚尖向上点一步，右臂下垂，右手心朝里；左手从前向上直伸（手腕超过头部）手心朝右、面向东、眼平视前方。（图62）



(63)

②右脚不动，左脚向左（北）跨成左弓步；右手变勾，从右下向上、再从胸前勾一周，然后返回右上侧，勾手比肩稍高；同时左手要从右手腕里向左插，手心朝上，眼视左手。（图63）

③左脚向左摆90度，脚跟不动，右腿随身转提起，脚尖朝下；左手随身转向左前扳去，右勾手变掌，然后从后向前插去，掌心朝上，面向西，眼视左手。（图64）



(64)

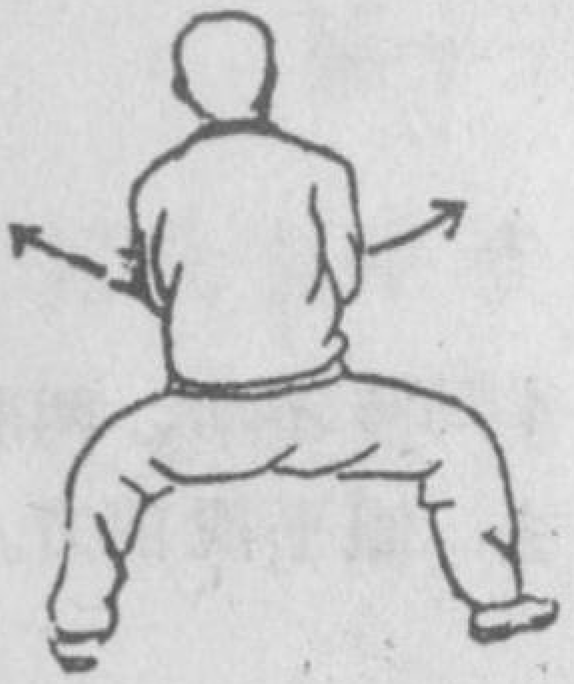


(65)

④左脚不动，右脚向前跨成右弓步，左臂从前向上架起，手心朝上；右手变勾，并以45度角从前向右后方提起。眼视右手。（图65）

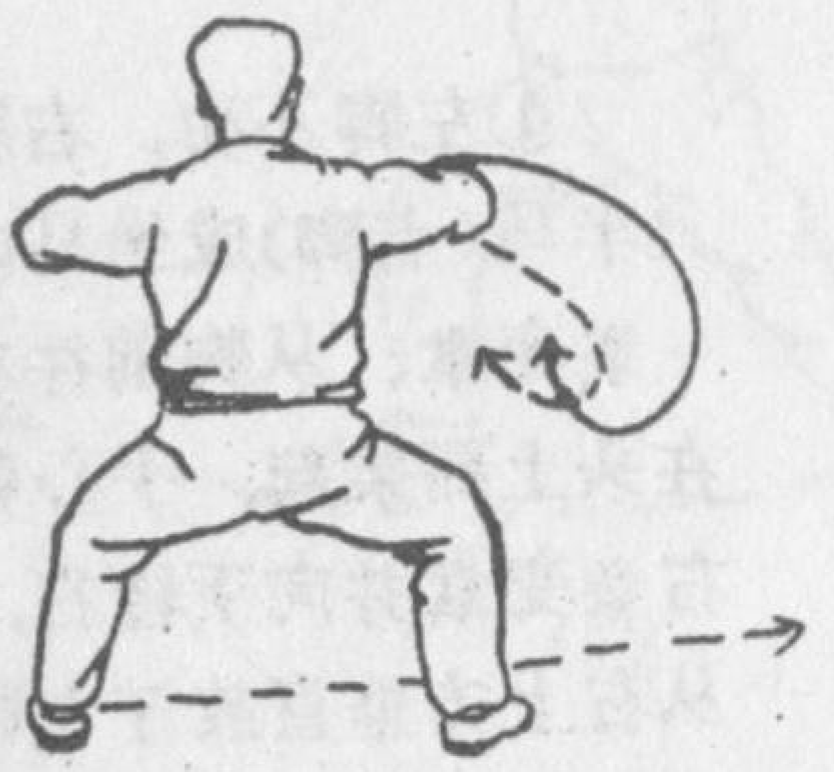
第十四势　左右红拳

左右红拳坐马功，　左拳抹眉右拳行。
拗劲全在贴身靠，　擦阴推开一溜风。



（66）

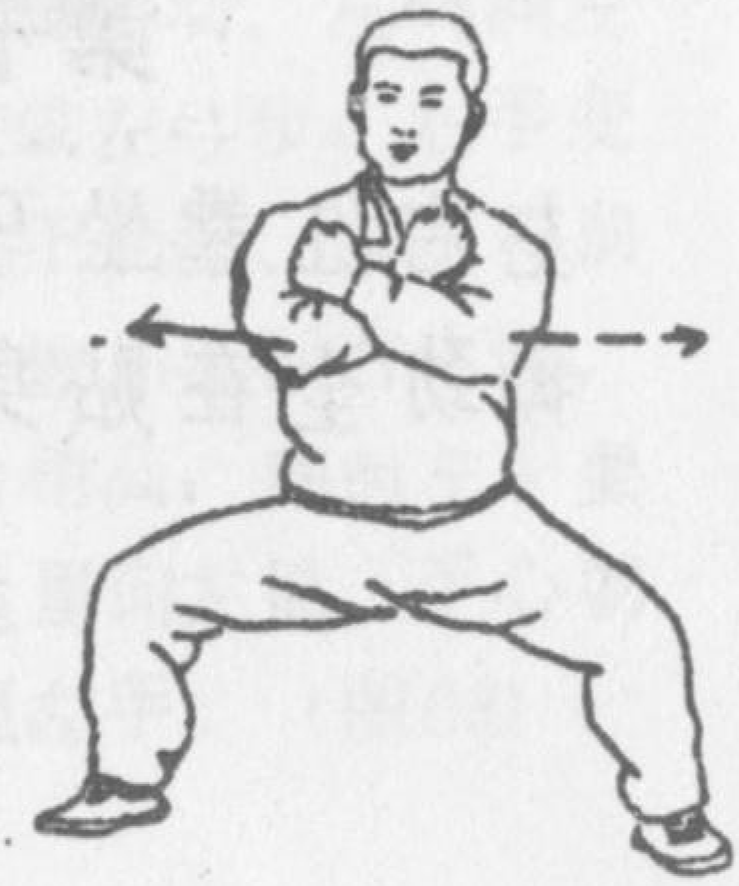
1 左脚尖往左靠扣，右脚向左跨成马步、同时，左手从左平捌，抱于胸前；右手也同时变拳、并随着右脚跨马步时的转动向左方打去；两拳在胸前交叉（左拳在里），两拳心朝上，面北、眼平视前方（图66）



（67）

②马步不动，两肘尖向两侧直冲。（67）

③右脚原地转一圈、左脚向右跨成马步，右拳变掌并向右捌手，再变为拳，同时左拳也由后向前打去，两拳在胸前交叉（左拳在里），胸朝南，眼平视前方。（图68）





④马步不动，两肘向两侧冲去；眼平视前方。（图69）

①左脚不动，右脚向左上半马（点脚）成坐马虚步；左拳变掌，从胸前往右上侧在头上部架起，手心朝上；右拳变掌并向下转右，然后从右上方垂直放于左胸上，手心朝左。（图70）





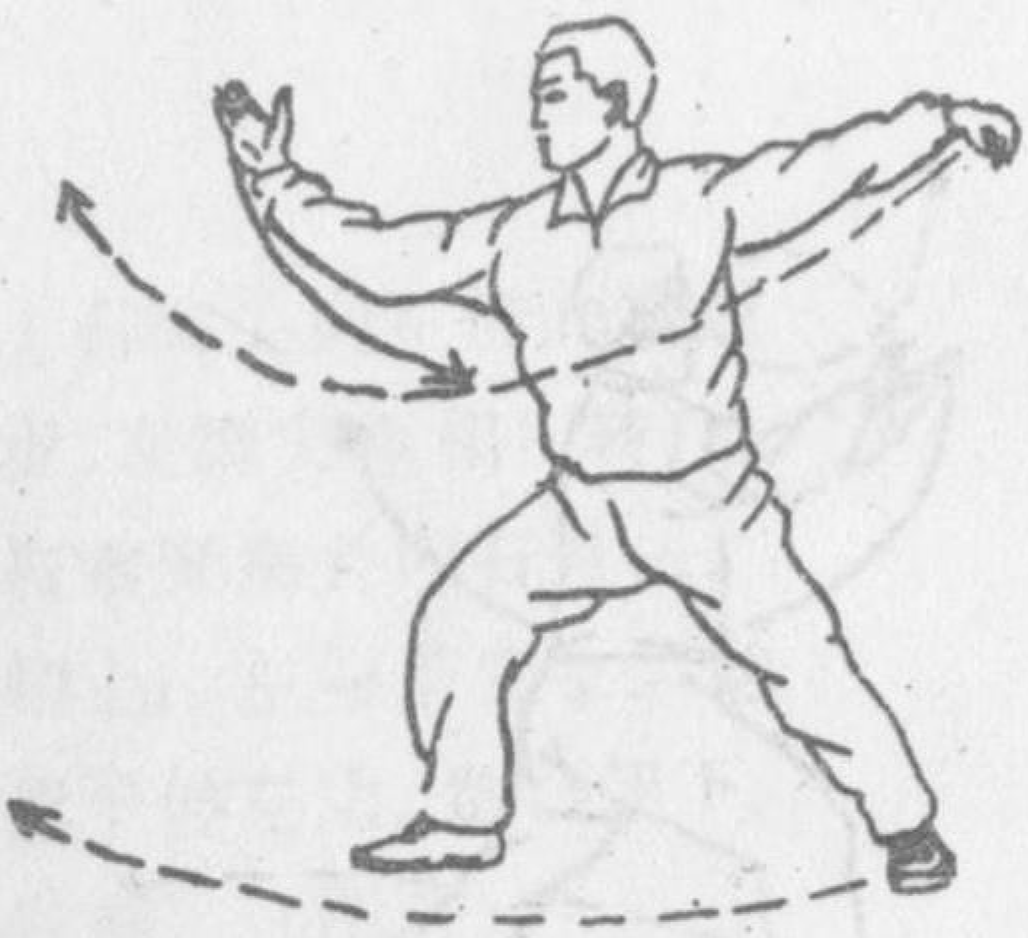
(71)

②左脚不动，右脚向右（西）跨成右弓步，同时左手变勾手，然后从上向前再往后提去；右掌向右斜上插去，手心朝上，眼视右手.（图71）

第十五势　玉女穿梭倒骑龙

如我去手彼来接，　右掌向彼里劈切。
左右连环交叉用，　闪身提去彼难接。

③步法不动，右掌以45度向下斜切。眼视右手，（图　）



（72）



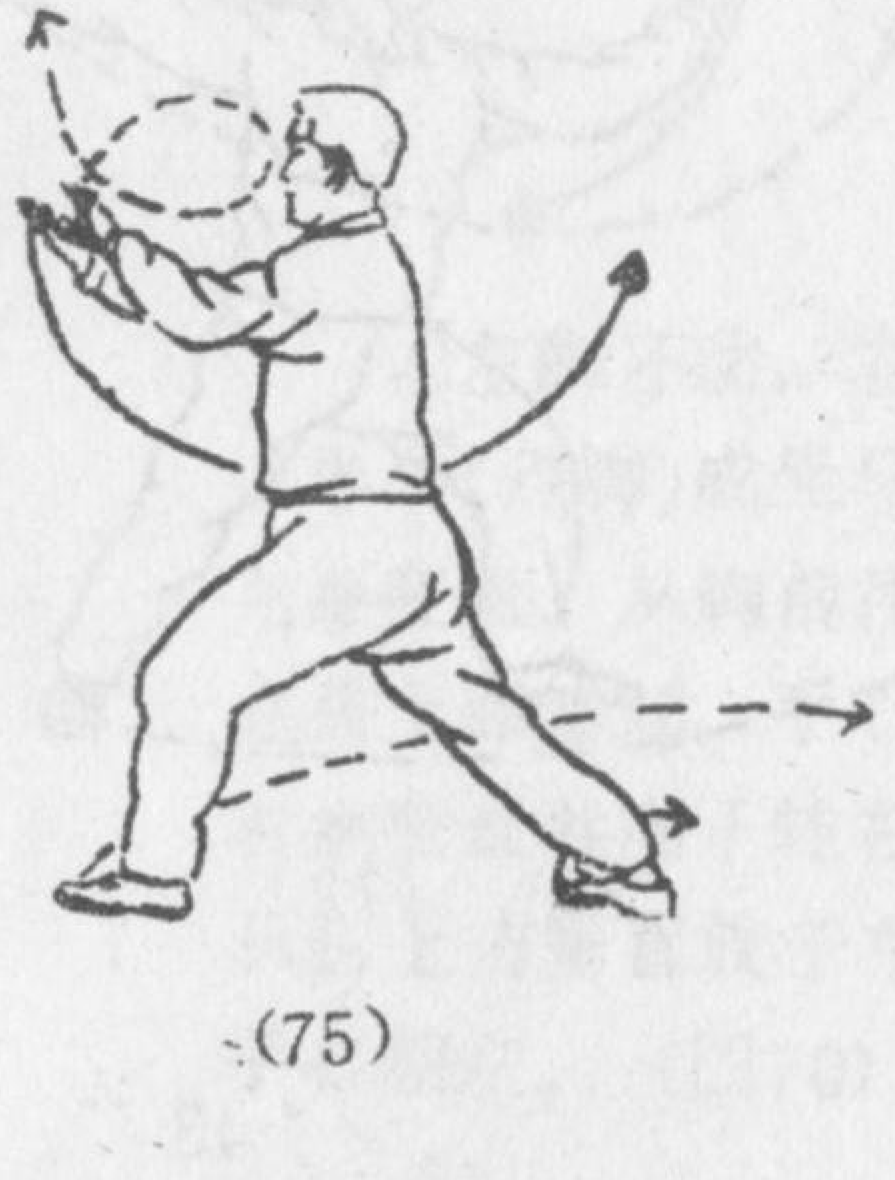
(73)

④右脚向右转45度（脚跟不动），左脚向左跨成左弓步；同时左勾变掌，然后以45度向右斜切，手心朝上，眼视右手。（图73）



(74)

⑤弓步不动，两掌往外分开，手心朝下。在分手肘时，要有意识地含胸顶背；眼平视前方。（图74）



(75)

⑥弓步不动，两掌相向交叉，手心朝上。（两掌交叉时、要通过背力使两臂具有合力）。眼平视。（图75）

⑦右脚尖向后转180度，左脚同时随身转后（东）跨成反左弓步；左手变勾手、并随着转身以45度角向左提去，同时右臂在头右上部、手心朝上，面东、眼视左勾手。（图76）



（76）

第十六势　连珠炮打得猛将雄兵

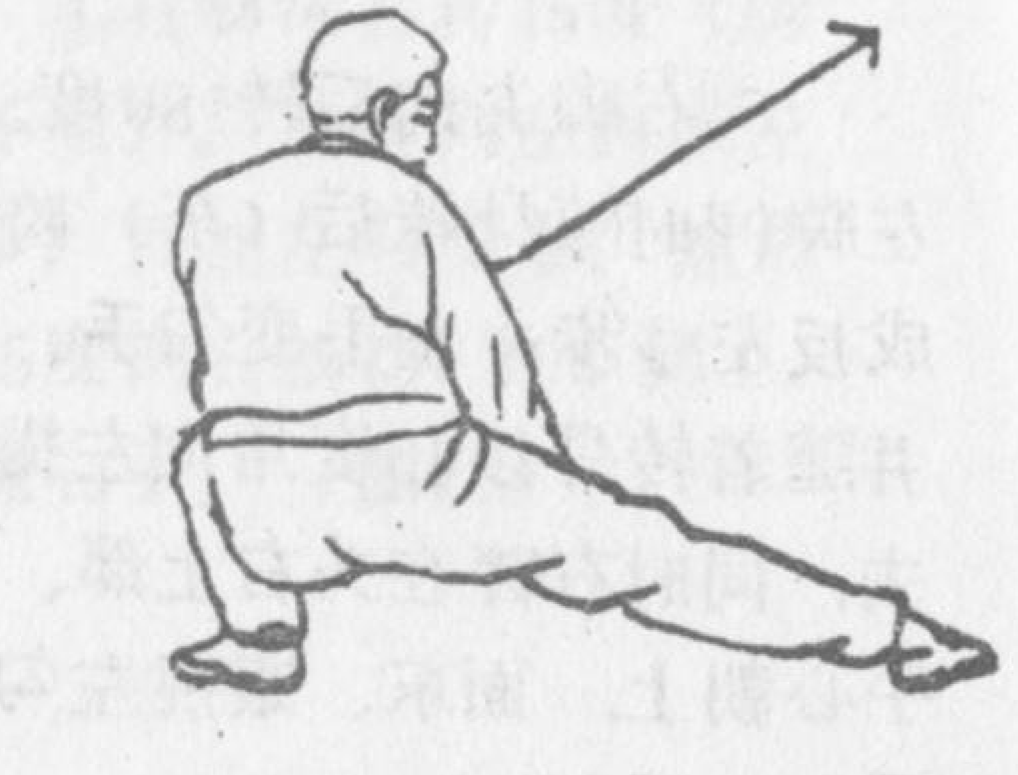
此势能挡左右风，　看准右手再去行。
上步穿打彼难攻，　里上猛将出雄兵



（77）

①右脚尖向左转90度成右弓步，左脚尖也相应转180度；右掌变拳并向右劈去，拳心朝上；左勾手变拳，然后自然平伸左边，拳心朝下，眼视右拳。（图77）

②右脚向右偏转90度，左脚同时向左跨成扑步；左拳从左向右下方砸去，拳心朝上；右拳放至右腰部，拳心朝上；眼视左拳。（图78）



（78）



③重心移向左脚成左弓步；右拳从右下往左上冲去，拳眼朝上；左拳平放于左腰间，拳心朝上，眼视右拳。（重心向左移时，右腿要用劲蹬）。（图79）



（80）

①左脚不动，右脚从左脚后向左插去，成偷步；左拳向左直冲，拳眼朝上；右臂从前架至头上方，拳心朝上，眼视左拳。（图80）

⑤左脚尖往右扣180度，右脚一蹬，起腿，转身270度面向西北角；右腿提起弯曲，脚尖朝下；左拳直冲头上，拳眼朝右；右臂在右侧垂下，拳心朝里，眼视西北角。（图81）



(81)



(82)

⑥左脚起跳，两脚落成扑步，在起跳时，左拳落于左下方，两拳同时从两侧中往上、再向两边劈去（右拳高于左拳）；两拳眼朝上，眼视左拳。（图82）

第十七势　手挥琵琶

如我出拳彼应手，　捌住彼腕往回收。
二手去接扶彼肘，　琵琶相合彼发愁。



(83)

①身体向上，左脚向前震脚；右脚尖点起成虚步，重心移至右腿，右拳变掌并从右向下再向前上方扶起，手心朝上；左拳变掌，从左下方往左上，然后从右掌上边经过，收至腰部，手心向下且和右手上下相合，眼视右手。（图83）



(84)

②步法不动，左手从腰间向前抹去，手心向上；右手从前往后翻手下压，手心朝下。（图84）



(85)

③点脚落地，右脚向西北方向上一步，成右弓步，同时右手从左手上面向前插去。（图85）



(86)

右脚不动，左脚从右脚后边叉去；右掌变勾，并从右上方向前，再向后提去；手掌从右向下转向左往上，然后返回肩下，手心朝右，眼视东南角。(图86)



(87)

①右脚不动，左脚提起左手同时以水平线从后向前推，手心向左，右手不动，眼平视。(图87)

第十八势 《猿猴看果谁敢偷 铁押将军也要走》

白猿看果谁敢偷， 十人观见九人愁。
倘若用手来取果， 连果带核一起收。

②右脚不动，左脚向东南方向落地成左拗步；左手从前收回腰部；右手从后以水平线向前打去，右小臂与左手心相碰，然后收回胸前，眼视前方。（图88）



（88）



（89）

③拗步不动，左掌变拳并收回左腰部，拳心向上；右拳向前冲去，拳眼朝上，眼平视前方。（图89）

①左脚不动，右脚从后向前提起，同时左拳变掌并从左外向前扳去；右拳变掌，往后再在左手背上部插向前方。眼平视右手。（图90）



（90）



(91)

②左脚不动，右脚向前落地（脚尖点起），左掌不动，右掌从左手里拉回去，然后再从下向前拍去。手心朝前。（图91）

第十九势 云 手

彼动手来我手接， 左手插向彼胸前。
若彼左手将我攻， 双手推出门外月。

①左脚尖往左转30度，右脚跟往右转30度落地，重心往右腿移的同时，腰向左转，左手从右向左上方摆去，手心朝下；右手从右下放于左腰相平，手心朝上，眼看左手。从返式开始，步法要走园圈。（图92）



(92)



(93)

②左脚不动、右脚顺园圈跨一步，左手从左上向下收回左腰间，手心朝上，右手从右向上、再向右上方划去，手心朝下，眼视右手。（图93）



(94)

③右脚不动，左脚顺园线跨一步，左手从右向上、再向左划去，手心朝下；右手从上向下，然后收回腰左侧，手心朝上，眼视左手。（图94）



(95)

④左脚不动，右脚顺园孤线上一步；左手从左上向下、然后向右收回腰间，手心朝上；右手从右上向右侧划去，手心向下，眼视右手，（图95）

⑤右脚不动，左脚顺园孤线上一步，左手从右向上，再向左方划去，手心朝下，右手从上向下、再收回腰部左侧，手心朝上，眼视左手。（图96）



（96）

⑥左脚不动，右脚顺园孤线上一步，左手从左上方转向左下、再向右收回腰间，手心朝上，右手从右向右上方划去，手心朝下，眼视右手。（图97）



（97）

⑦右脚不动，左脚顺园孤线上一步，左手从右向上，再向左划去，手心朝下；右手从上向下，然后收回腰部左侧，手心朝上，眼视左手。（图98）



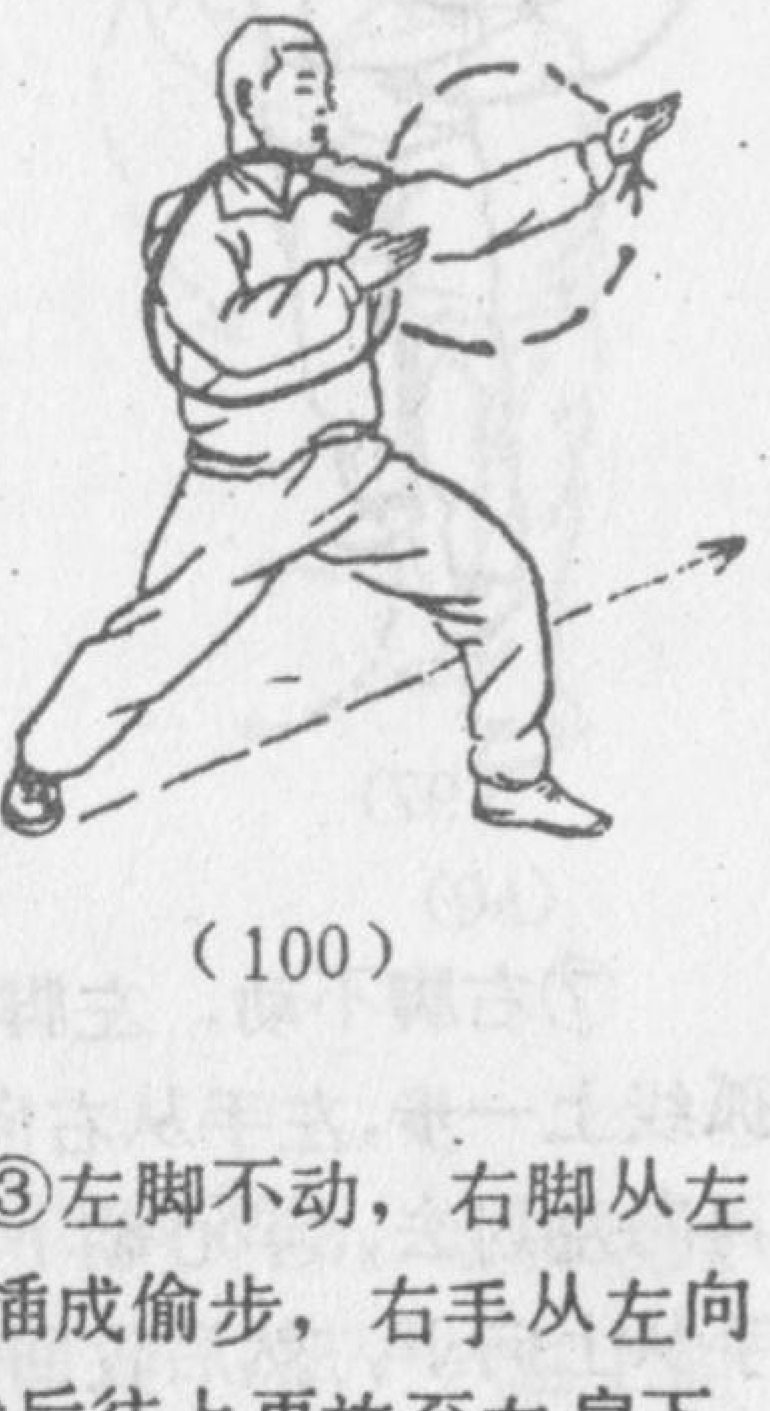
（98）

（注：以上①～⑦七个动作，从东开始向北绕一圈、然后仍面东停下；做每一动作时、两手心上下相对、两腿弯曲稍带螺圈、脚不走直线、要绕园弧线行走）



(99)

①左脚不动，右脚向右跨成右弓步，左手变勾，并从左向右前方掳去，然后再往后伸直，勾朝下；右掌从左勾手腕上方向右插去，手心朝上，眼视右手。（图99）



（100）

②右脚尖向右转45度，左脚向右前方上步成左弓步，左掌从左向前插去；掌心朝上；右掌收回左肩上，手心朝上，眼视左手。（图100）

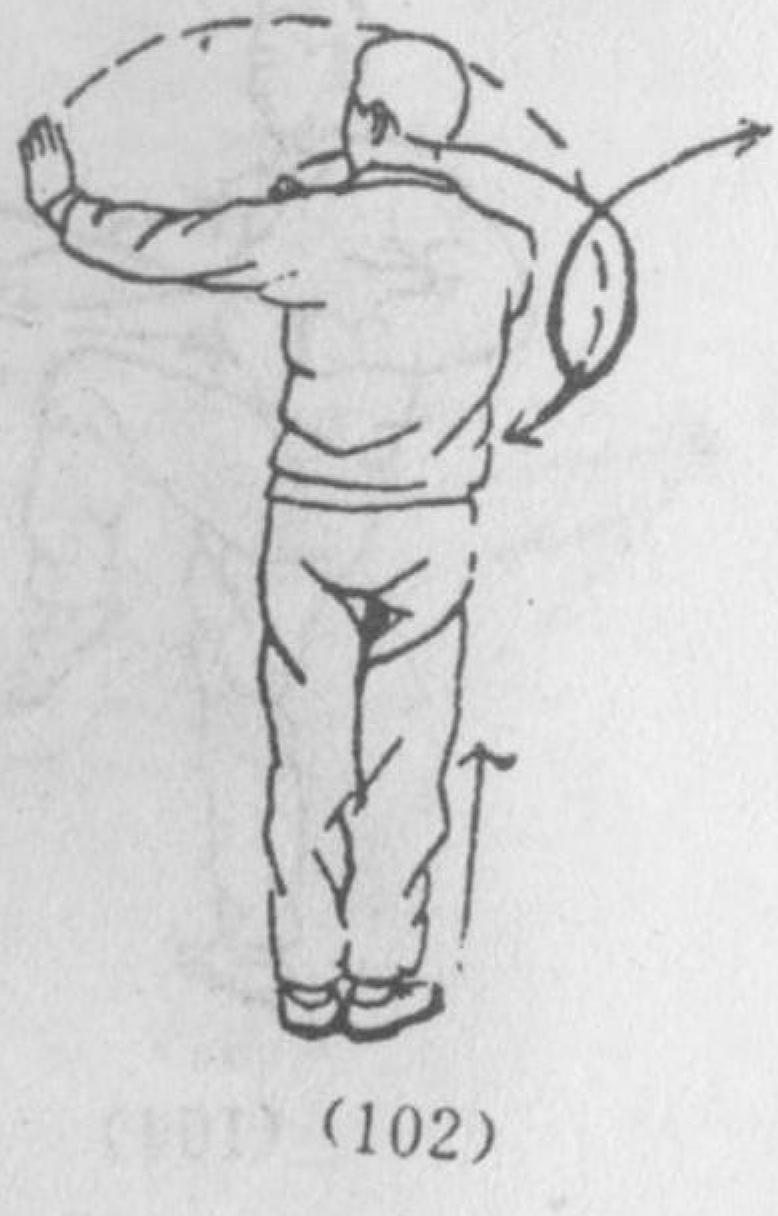


（101）

③左脚不动，右脚从左脚后插成偷步，右手从左向右，然后往上再放至左肩下，手心朝左；在此同时，右掌变勾，并从左向右上、再从下向右侧提去，眼视左勾手。（图101）

第二十势　高四平

四平真名叫挒手，　左右引手将彼诱。
上下相随人难进，　千变万化知拳母。


(102)

④两脚尖同时向右转45度，然后转身并步、两手同时从左向右往上再向左伸平，（掌心朝外）；右手放在左肩下，眼看左手，胸朝北。（图102）

第二十一势　迎封脚踩子

一挒二扳炮三冲，　提膝踩脚意下行。
彼从身后来击我，　迎封脚起把敌攻。



(103)

①左脚不动，右腿弯曲上提，脚尖朝下；右手从左向右捌去，左手从左向右扳，手心朝下；右手变拳收回腰右侧、身再往前上方冲去，拳眼朝上，眼视右拳。（图103）



(104)

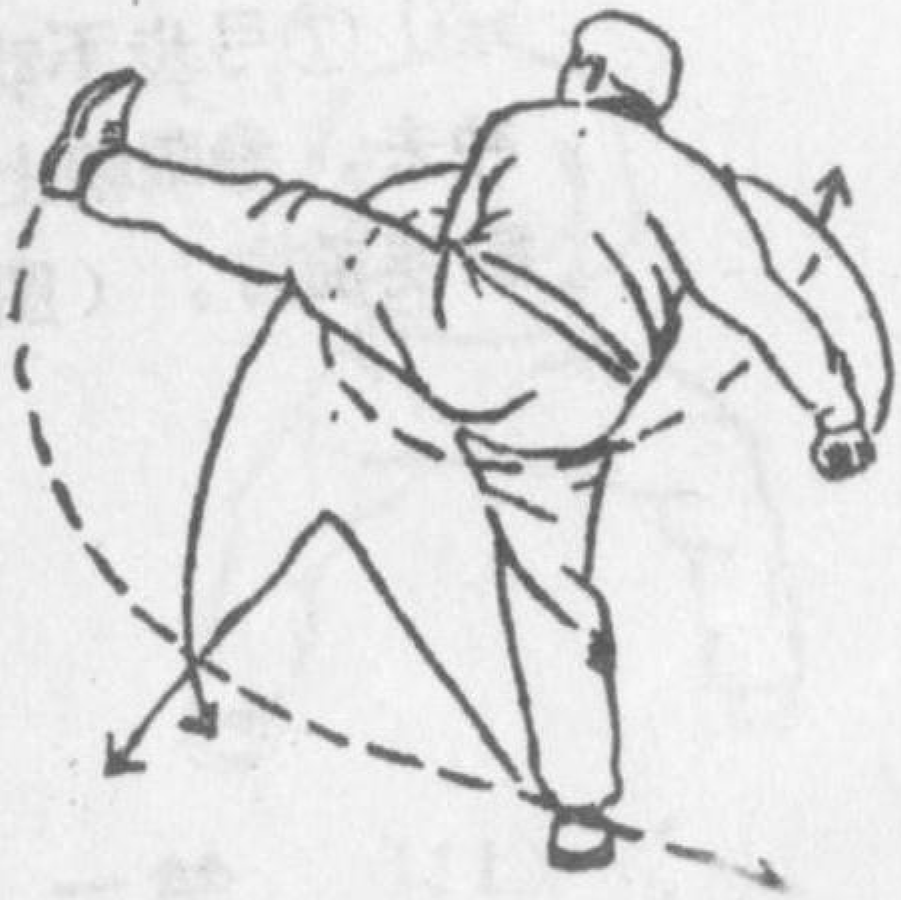
②两脚不动，右拳往回拉，同时左拳向左前下冲去，拳心朝上；右拳收至腰间，眼视右拳。（图104）



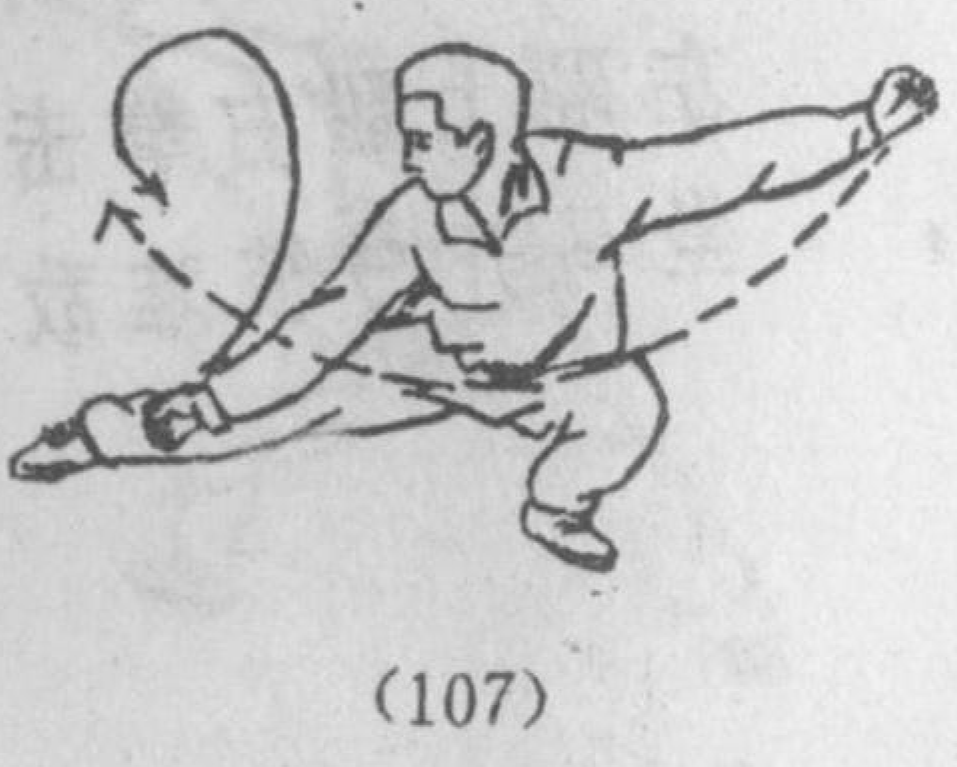
(105)

③下肢不动，左拳收回腰间，拳心朝上，同时右拳向前部冲去，拳心朝上，眼视右拳。（图105）

④右脚下落、震脚、左脚起、腿往上蹬脚，两拳自然伸向右下方，眼视左脚．面向北。（图106）



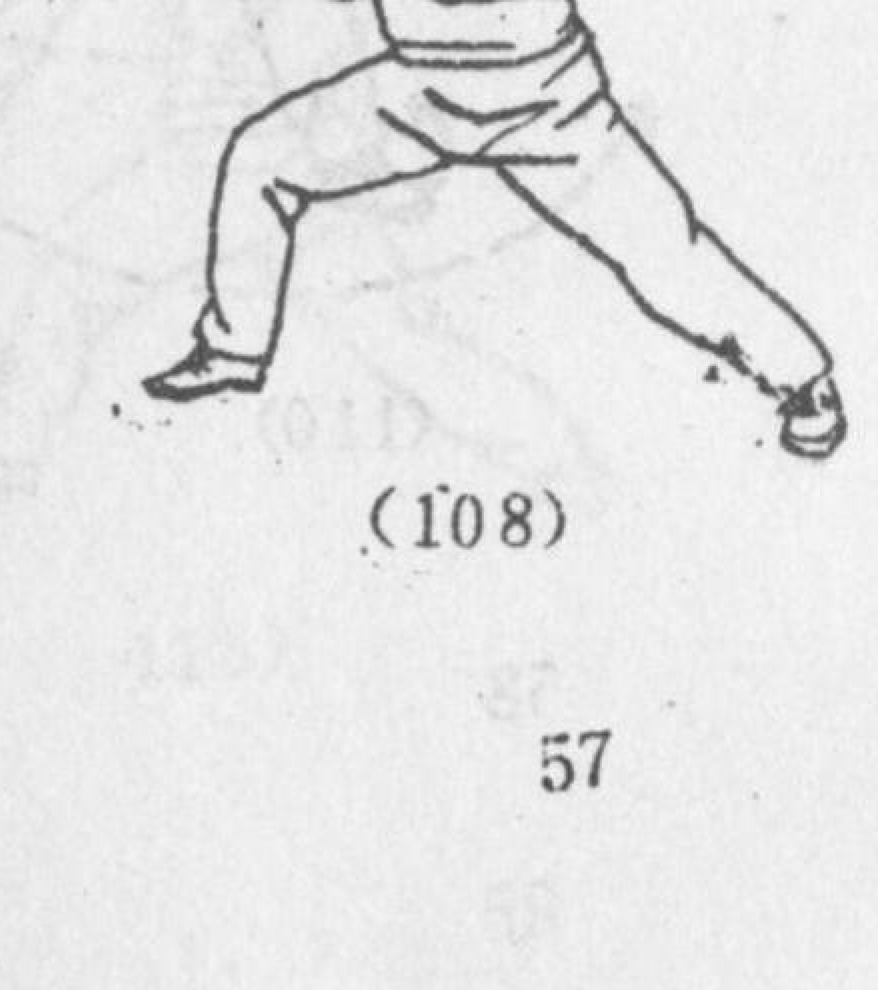
（106）



（107）

⑤左脚离地上跳、翻身落脚成扑步，右拳从右向左下伸，拳心朝上，左臂向左上伸直，眼视右拳，胸朝南。（图107）

⑥重心往右移成右弓步，左拳变掌收回胸前；右拳从前边收回胸前，拳心朝上，左拳紧贴右小臂，眼视前方。（图108）



（108）

⑦弓步不动、右拳向前冲去，拳眼朝上，左掌不动，眼视前方。（图109）



（109）

第二十二势　小红拳火焰钻心

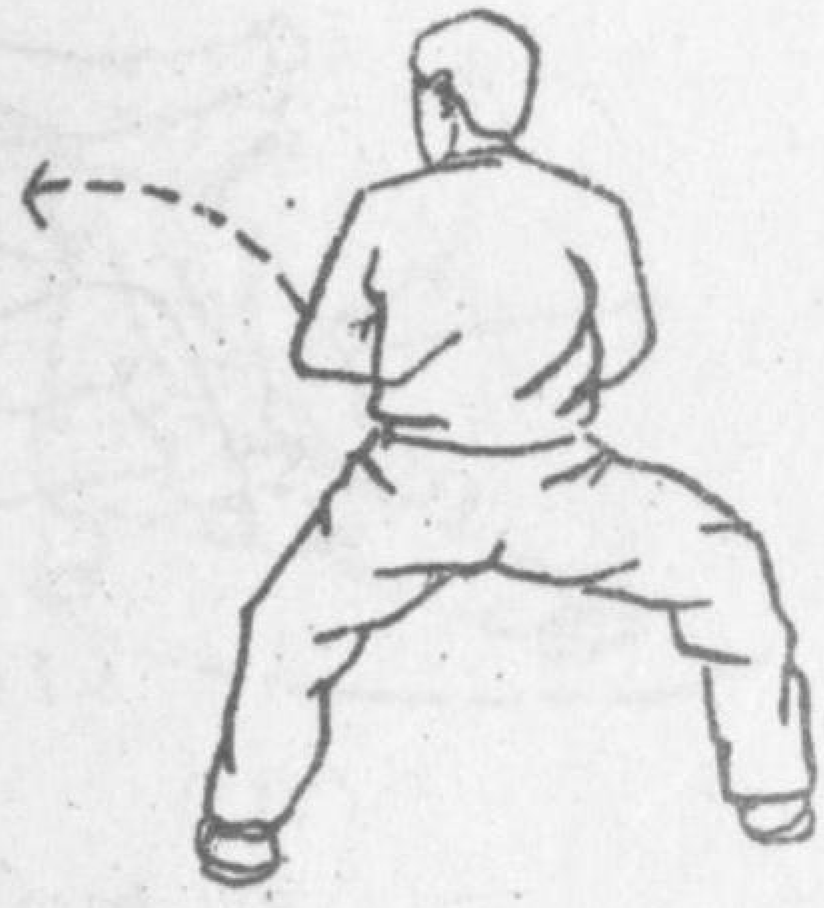
彼上右手我右劈，　左砸上翻右拳击。
倘彼用手将我挡，　坐马开弓彼难敌。



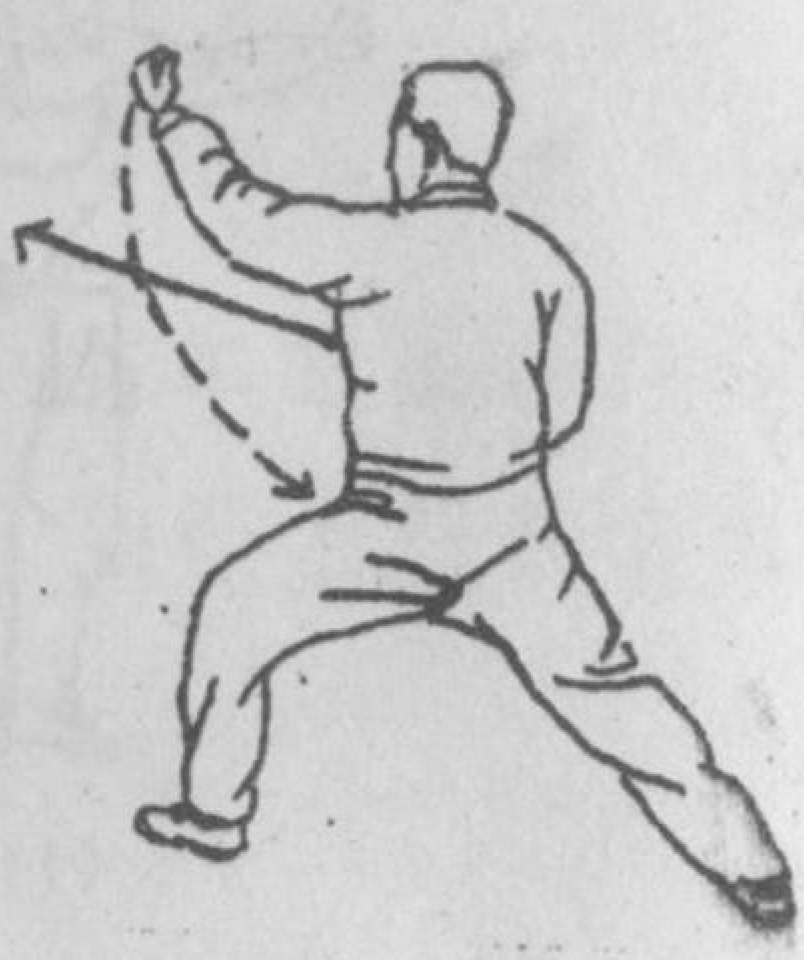
（110）

①左脚不动，右脚往右跨一步、斜弓步，右拳随脚步向前劈，拳心朝上，眼视前方，左手仍在胸前。（图110）

②右脚往右转90度，左脚向左上跨成马步，左掌变拳，并随身下扎，右拳放在腰间，面向北。（图111）



（111）



（112）

③身重心向左移成左弓步，左拳上翻、拳心朝右；右拳不动。眼视左拳。（图112）

④步法不动，左拳拉回腰间，右拳从腰间向前冲击，拳心朝上，眼视前方。（图113）



113）



（114）

⑤重心右移，成马步，左拳向前冲去，右拳架在头上，眼视左方。（图114）

⑥左脚尖向左转90度，右脚跟上与左脚并步站立，左拳放在右胸前，右拳随身向右冲去，眼视右拳。拳心和胸部同一方向。（图115）



（115）



（116）

①右脚不动，左膝提起，脚尖向下，左拳放在左侧；右拳从前向上举起，拳心朝上，眼视左侧。（图116）

②右脚向上跳起，翻身落地、成扑步，面北，右拳随身下扎，拳眼朝上，左臂向左伸直，眼视右侧。（图117）



（117）

第二十三势　斩手炮

斩手双炮把门开，　偷步进展变化快。
如彼上门关的紧，　急风两拳上下钻。



③重心往右移，右脚不动、左脚向右后方插成偷步。两拳同时向右冲去，右拳在前，拳心向下，眼视右方。（图118）

①左脚不动，上身不动，右脚向前踩但不超过左膝，眼视左方。（图119）



（119）



（120）

②右脚向左落地，左腿弯曲提起、左手背顺在左腿外侧往下劈，手心朝上。右臂自然向右上伸平，眼视前方。（图120）

第二十四势　风鸾藏肘

风鸾藏肘本一家，　左右连环有妙法。
左肘拗鸾彼右挂，　风鸾一去拗步斜。

右脚不动，左脚向前跨成左弓步，右臂往回弯曲成右肘，右拳放在胸前，拳心朝下；左手从下向右拳手腕放去，手心朝右肘，眼视肘尖。（图121）



（121）

第二十五势　窝里炮

窝里隐炮直冲胸，　左掌上翻面门行。
彼用二手将我挡，　顺势下按将我攻。

①左脚向后一步，右脚自然往里扣90度、向西劈、然后从里向两侧展开，手心朝上，右臂高于左臂；眼视右手。（图122）



（122）

②重心向左移成左弓步、左手变勾，从左至右掳至腰间、同时右手变拳，从右腰间向前直冲，拳眼朝上。眼视右拳。（图123）



（123）



（124）

③下肢不动，左勾手变掌、向上翻，手背向外，同时右拳收回腰间，眼视左掌。（图124）

第二十六势　打一个井拦

井拦势用迎门接，　任彼左右将我截。
拧身得势寿桃样，　难逃阴拳肋下敌。

①左脚不动，右脚插入左脚后边、成偷步；右拳变掌、从左肘窝下往左臂外边往右上、在头部架起；两拳心朝前。眼视左掌。（图125）



（125）



（126）

②两臂不动，左脚向左跨成右弓步。（图126）

第二十七势　直入势

一挑二进三劈手，　左右两拳直入胸。
若彼右摆将我化，　顺拦肘去不放松。



(127)

③重心往左移，成左弓步；右掌变拳，从右向下往上挑、再向前冲，拳眼朝上；左掌贴在右臂内、眼看右拳。(图127)

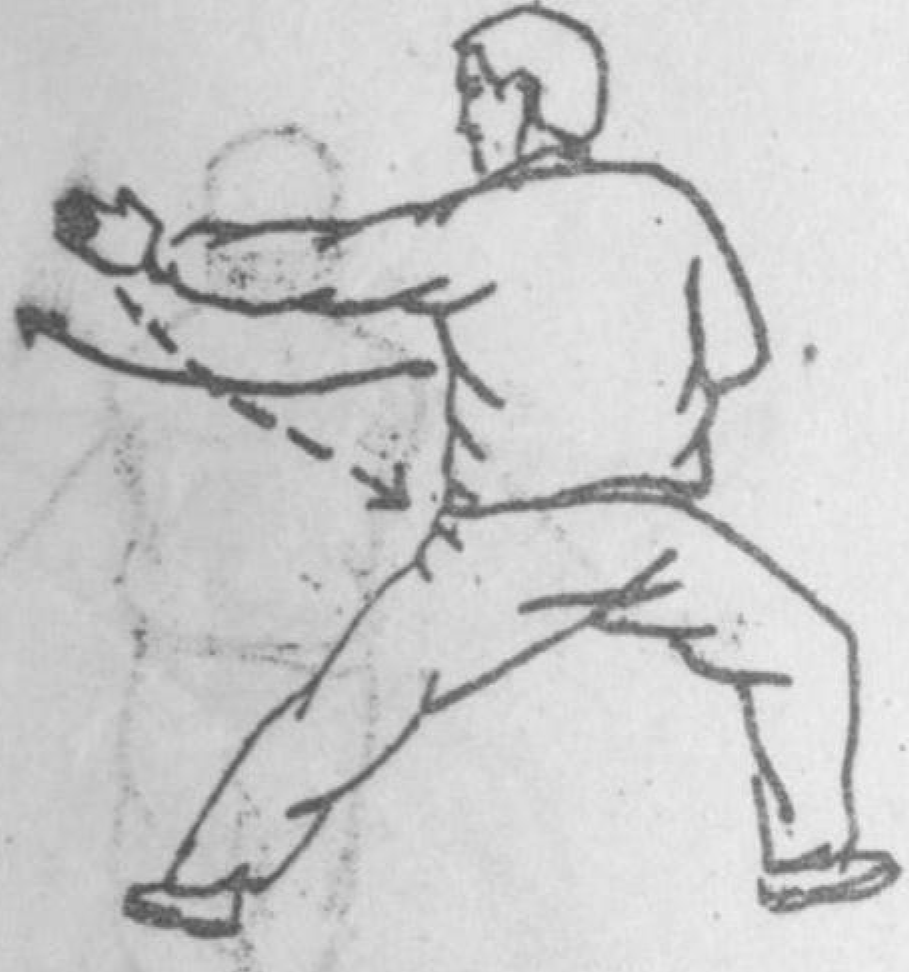
第二十八势　劈身拳转身吊打

如人身后将我袭，　转身一拳把敌劈。
彼若想躲为时晚，　并步吊打彼更急。



(128)

①重心右移，成右弓步，同时右拳向右后方劈去，拳心朝上，左拳抱在胸前，拳心朝上；眼看右拳。(图128)



（129）

②左脚向右上一步，重心仍在右腿、右弓步；左拳变掌，随右脚向前扶，手心斜朝上；右拳抱在左侧，眼视前方。（图129）

③左脚不动，右脚上跨并步，右拳从后向前冲去，拳眼朝上，左手贴在右小臂内，眼视前方。（图130）



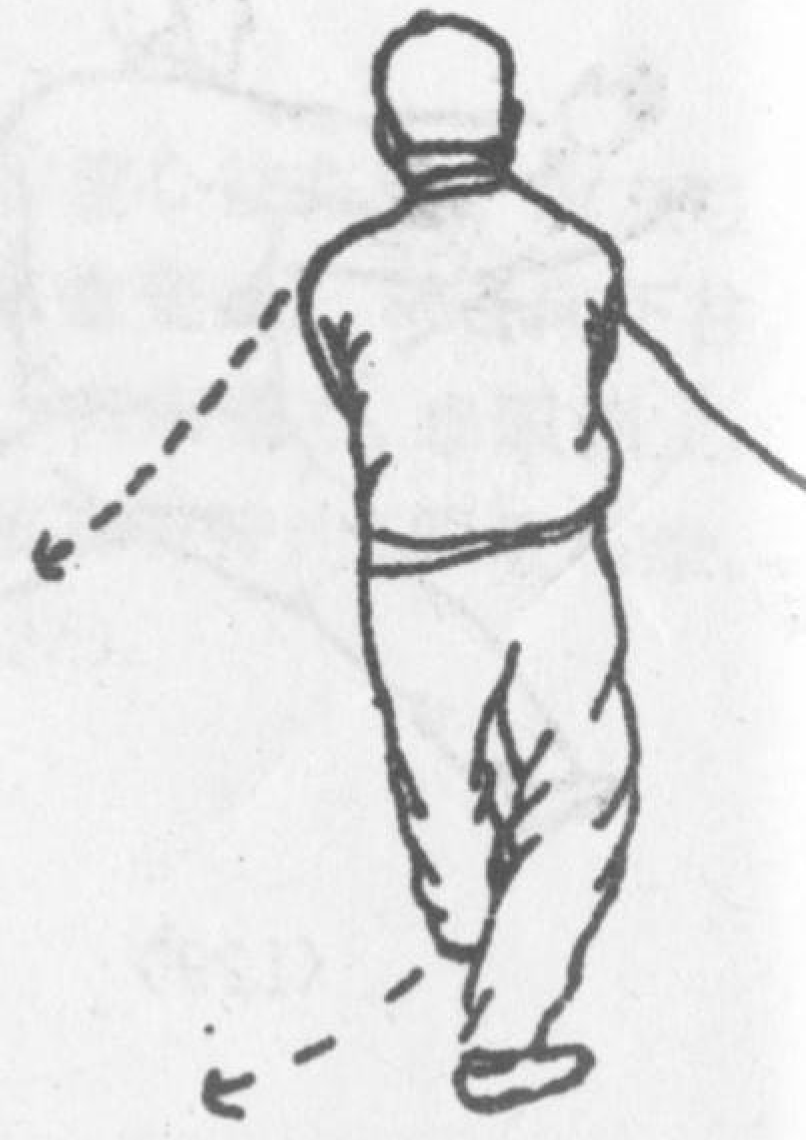
（130）



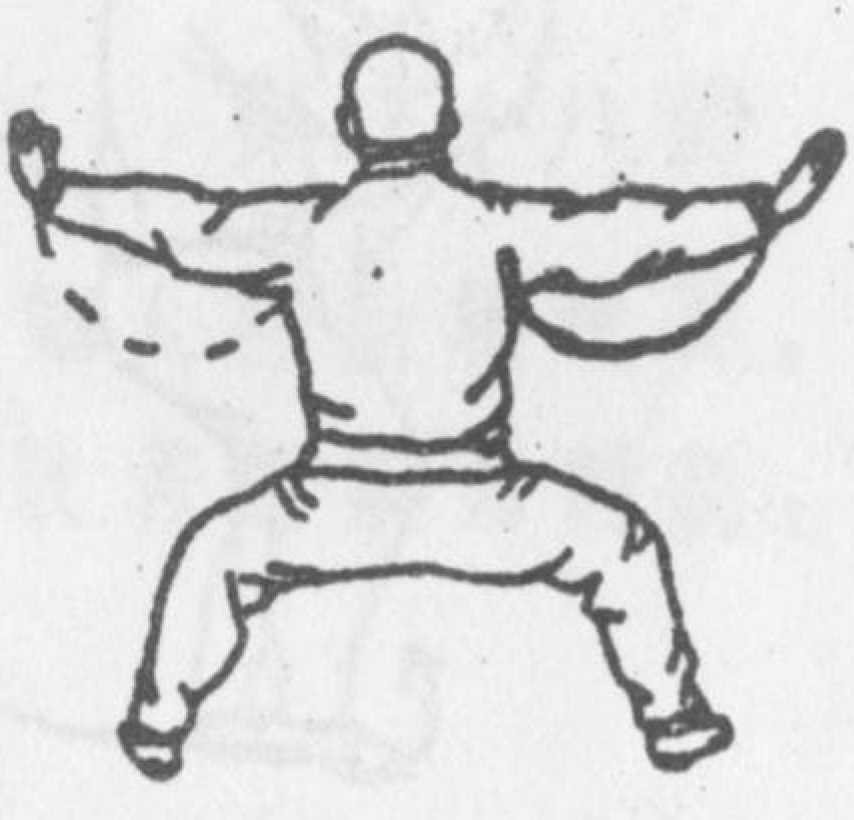
（131）

④左脚不动，右脚向右跨成右弓步，同时左掌变拳向腰播去，右拳从下向右上耳挥去，拳心朝前，眼视左边。（图131）

①左脚向前点成虚步，两拳变掌，从两侧向胸前交叉开，两手心向前，右手前于左手，眼视前方。（图132）



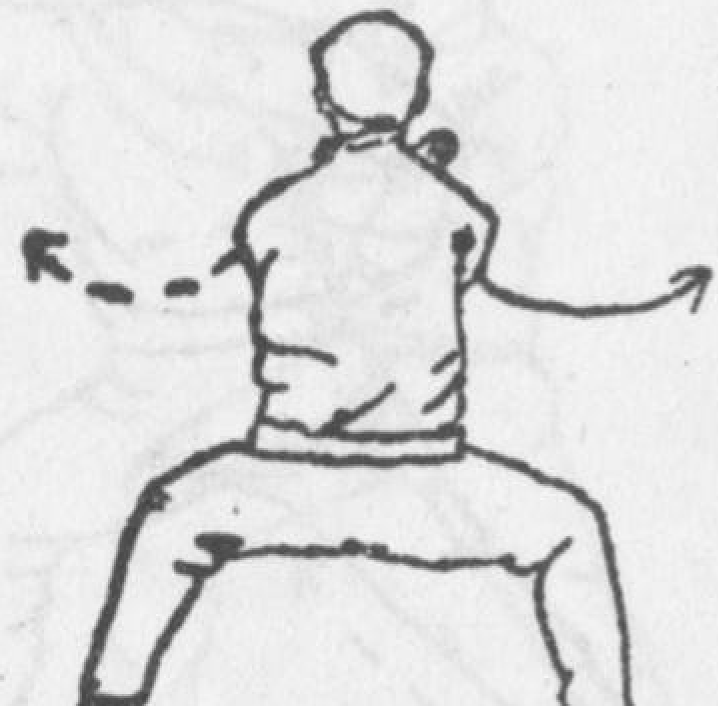
（132）



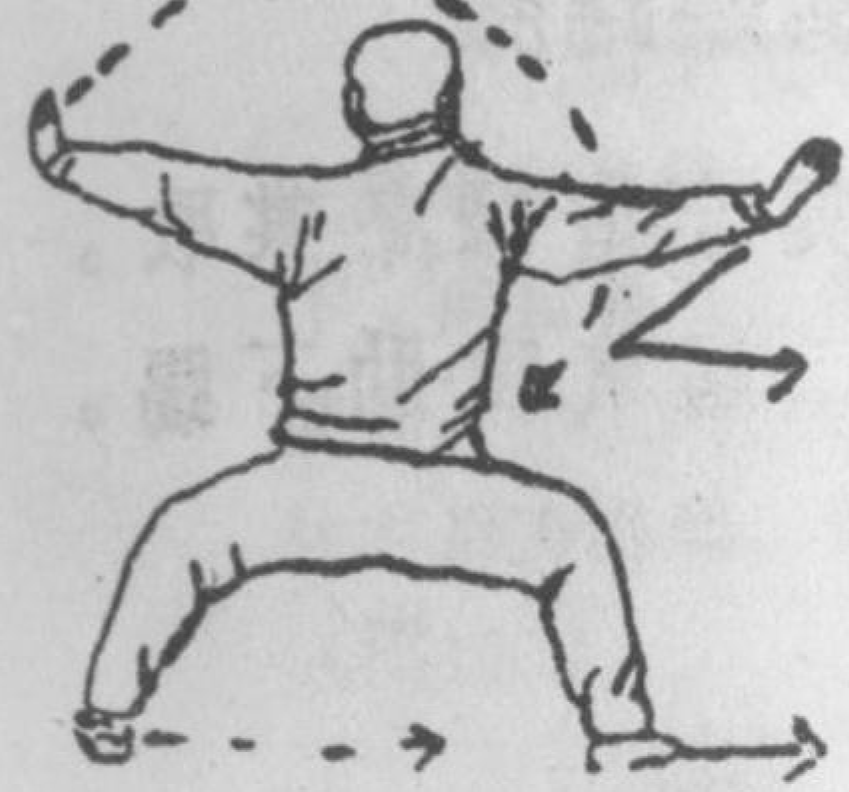
（133）

②左脚后退，成坐马步，两手从前向两侧展开，手心朝两边，眼平视。（图133）

③马步不动，两手向胸前合去，（左手在上），两手心向上，眼视两手。（图134）



（134）



④马步不动，两手往两侧展开，手心朝两边，眼平视。（图135）

第二十九势　指裆势

左右下冲为指裆，　我若上步敌人忙。
原势打下虚在上，　只怕彼用群仙掌。

⑤左脚向右跨半步、震脚；同时右脚上前成右弓步，左手掌变勾手、从左向前勾至左腰；右掌变拳，从后向前下冲、拳眼朝上，眼视右拳。（图136）

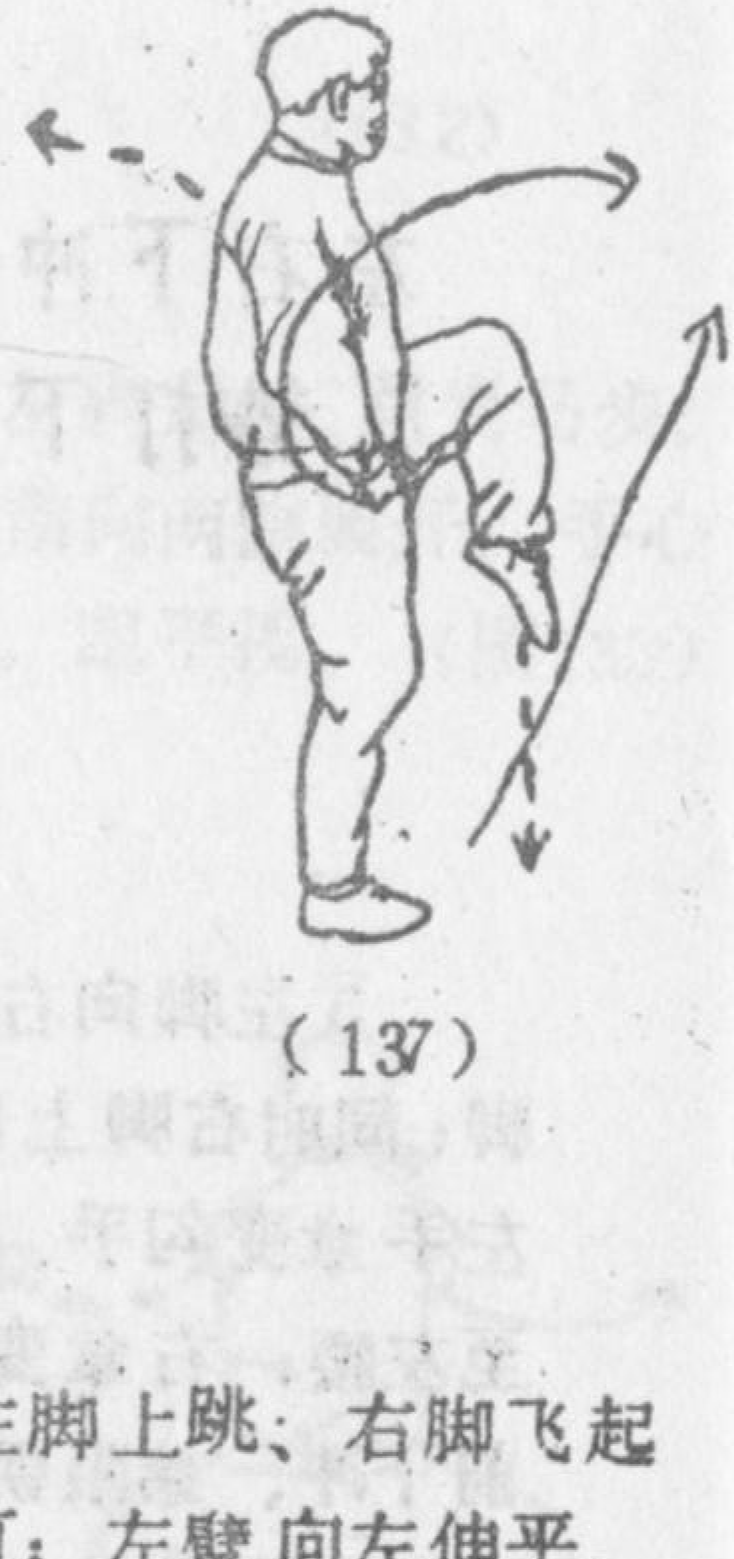


（136）

第三十势 剪镰踢膝

二人近战两相依， 莫忘指膝窝巢取。
若彼后退走的急， 二起气脚肋下踢。

①左脚上步提起，腿弯曲、脚尖朝下；右腿直立，从勾手变拳返臂从左腿外侧向下打去，手心朝上，眼视前方。（图137）



（137）



（138）

②左脚上跳、右脚飞起向前伸直；左臂向左伸平，右手往右脚面拍去，眼视前方。（图138）

③右脚落地时，左脚向左跨成左弓步；左手从右向下、向里再向左插去；右掌变勾并从上向左搂、然后再往右后方提起。眼视左手。（图139）



（139）

第三十一势　金鸡独立

金鸡独立且留情，　左右用时一般同。
彼用拳掌来击我，　搁拦提足撩阴中。



（140）

④左脚向左摆90度，右脚随身提起，脚跟向前，右勾手变掌，左手在下与右膝相平，右手虎口与眼平，眼视虎口，（图140）

⑤左脚不动，右脚前踢，左掌变勾，从前向左上方提去，右手背击右脚里边，眼平视前方。（图　141）



（141）



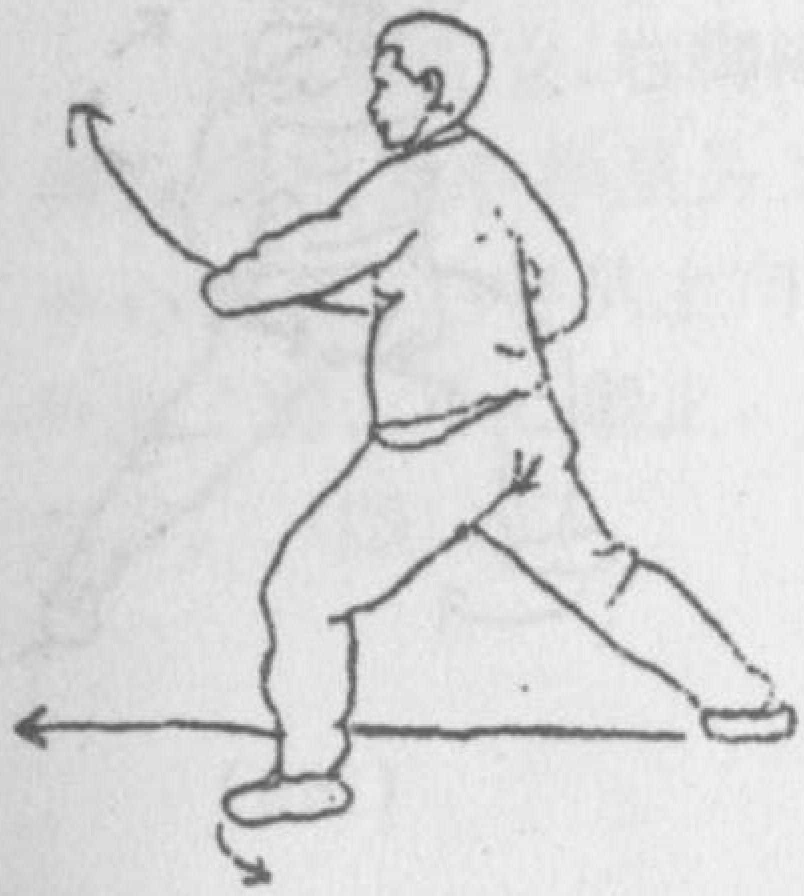
（142）

⑥右脚前落、成右弓步，左勾手从前向左上搪去，并随右手从前向左侧抹去，手心朝上。眼视前方。（图142）

①弓步不动，左手自然向后，右手向前挒去，手心向下，眼视右手。（图143）



（143）



(144)

②左脚向前跨成左弓步；右脚不动、左手向前往下扳，手心朝下，右掌收回腰部、变拳，拳眼朝下，眼视前方。（图144）



(145)

③左脚不动，右脚上一步成右弓步，右拳向前上方冲去，左手放在右臂内，手指朝上。（图145）

第三十二势　朝阳起鼓

如彼钻来我左扳，　右拳压在彼胸前。
他托我肘用拳变，　肘底看锤走肋肩。

④右拳弯回放到右肩，拳眼朝下，右肘向前，重心往前顶、眼视前方。（图146）



（146）



（147）

⑤重心向后移、成左弓步，左掌从右向左上举起，手心朝上；右拳随着转身从左向右打去，拳背朝上，，眼视后边。（图147）

①重心往后移，左脚尖点成虚步，左手变勾手，然后从右向左拍手，手心向左，眼视左勾手。（图148）



（148）

②左脚站立，右脚提起，脚尖朝下，左手举至头上部，手心朝上，右手从上向右膝外侧下劈，手心朝上，眼视右方。（图149）



（149）

第三十三势　护心拳

护心拳法八面缝，　转摆扭身视彼行，
全在脚步根扎稳，　六缝四闭也难容。



（150）

③左脚不动，右脚向前落成右弓步，左拳从左上向右下落至腰间，拳心朝下，同时右拳从左下往右上架起，拳心朝下。两拳同时上下时，左拳在里，眼平视。（图150）

①重心往左脚移动，左脚尖往左转90度，右脚从前向左跨成马步；右拳变掌，并在左转时向左挒去，拳心与右掌相碰，眼平视。（图151）



（151）

②左脚向右脚并拢、站立；右拳变掌，在站立的同时，两掌从中间向西侧推去，两拳心朝外，眼视前方。（图152）



（152）

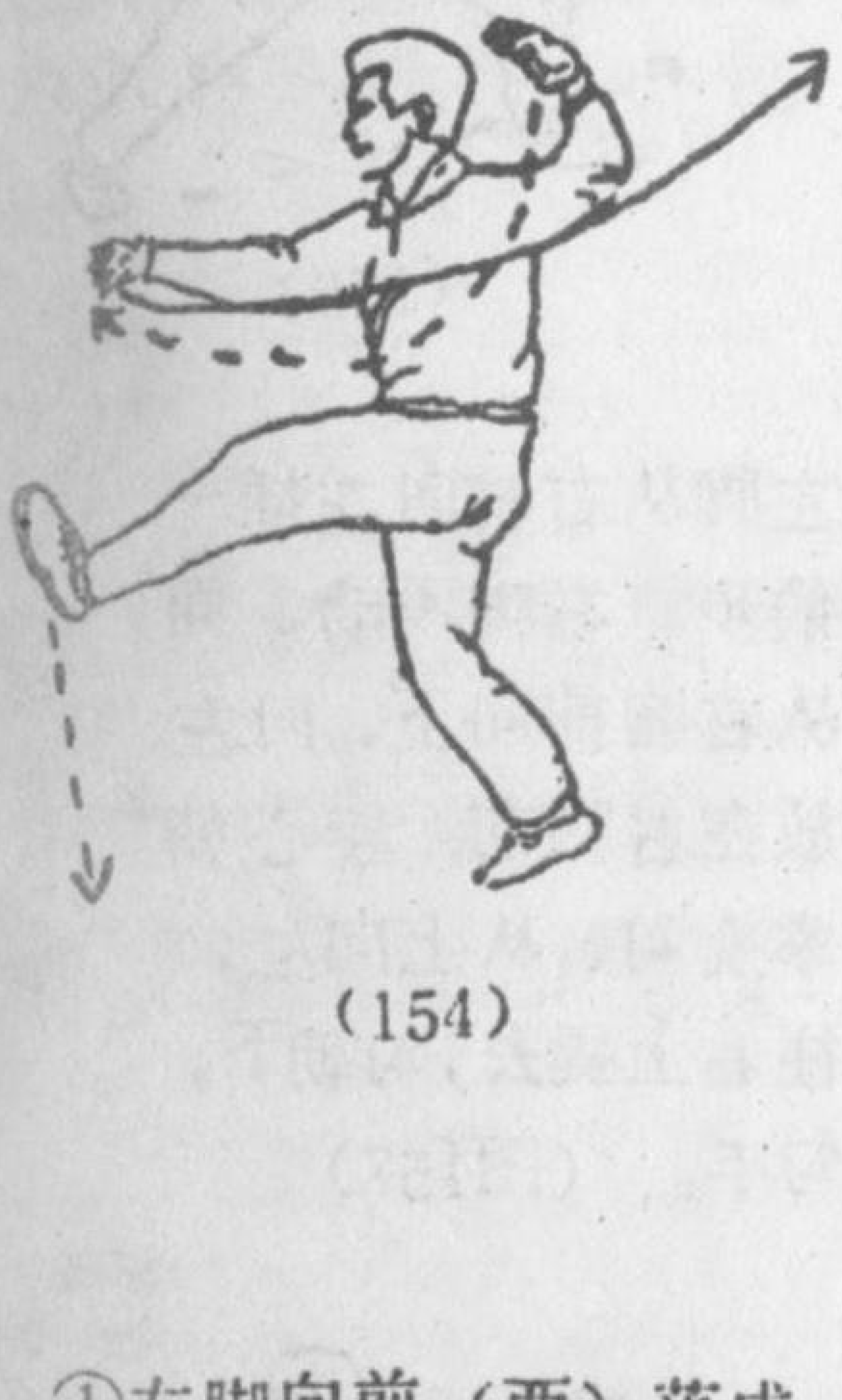
③左脚不动，右脚向右跨成坐马步，两手从两侧往胸前合，两手交叉，手心朝上。（图153）



（153）

第三十四势　专降快腿

彼从左来我左挒，　上右我用抹眉接。
拧身掌足同一起，　让他手快也难敌。



(154)

④右脚尖向外摆90度，左脚向前踢去，脚尖朝上，同时两手分开，左掌心朝外，右掌心朝里，眼视右方。（图154）

①左脚向前（西）落成左弓步，右掌变勾，并从前向下向后再往上、从前向后勾一大圈；手背朝上，左掌从右勾手的腕部向前插去，手心朝上；眼视左手。（图155）



(155)

②左脚跟不动，脚尖向外转180度；右脚向左跨成右弓步，左掌放在右胸前，右勾变掌、从后向前插去，手指与眼相平，两手心朝上，眼视右手。（图156）



（156）

③左脚从右脚向左插一步、成偷步；右脚不动，同时左手从右胸前向下、向左再往上放在右胸前，手心朝右；右掌变勾、从上向左，再向下往右上提去，勾朝下，眼视右勾手。（图157）



（157）

④右腿直立，左腿向前踩，上身不动，眼视左前方。（图158）



（158）

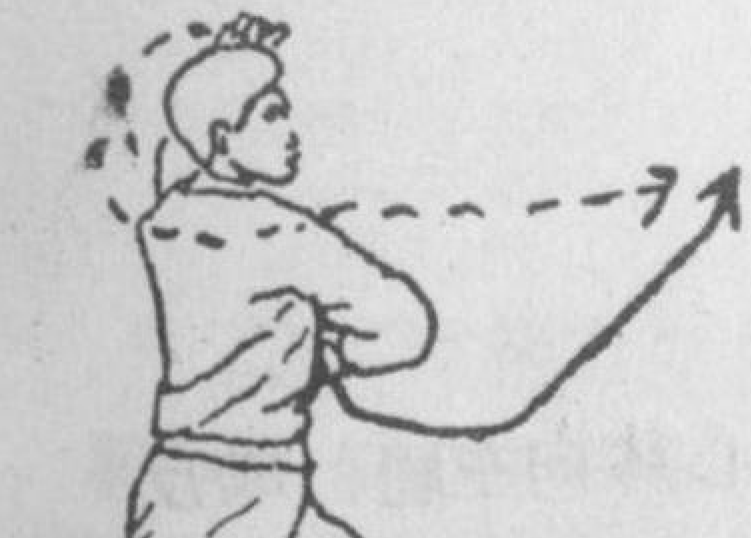
⑤右脚向前落地立起，左腿弯曲上提，脚尖朝下；左手向左腿外侧用手背打去，手心朝上；右勾手往右上举起，眼斜视左下方。（图159）



（159）

第三十五势　拈肘势逼退英雄

拈肘一势最为佳，　先用右手将彼拿。
肋下横去人难躲，　再上拈肘彼无法。



（160）

⑥左脚向前落成左拗步；左拳举在头上部，拳心朝上；右勾手变拳，右臂弯曲成右肘向下压，右拳放在胸前，拳心朝里，眼视前方。（图160）

第三十六势　喝一声小擒拿休走

彼将我臂右手拿，　手捏掌背另有法。
向回一拉抱怀内，　压肘在心攒项下。

①左脚不动、右脚向前跨成右弓步；右拳从里向外、再向前拍去，拳眼朝上；左拳变掌、从上向下、向外再向前与右拳相拍、眼平视前方。（图161）



（161）



（162）

②重心移向左腿、成反左弓步、右拳从右向左冲去、拳心朝下；左掌自拳心转至拳背与右拳背紧贴、眼视右方。（图162）

第三十七势　拿鹰捉免硬开弓

如彼来时左手扳，　仰面一捶把脸翻。
虽然不是泰山去，　坐马开弓并相连。



（163）

①左脚不动，右脚从右向左跨半步，左拳放在腰间，右拳变抓从左向右抓。手背朝上，眼视手背。（图163）

②右脚向右转90度，左脚向右跨成坐马步；右抓手放在腰前；左拳变抓、向前抓、左臂弯曲，手心朝下，眼视左手、（图164）



（164）

③重心左移、成左弓步，左抓变拳并收回腰间；右抓向右上方抓去，手心朝左，眼视左手。（图165）



（165）



（166）

④重心右移，右抓变拳，往右上架起，拳心朝上；左拳同时向左侧冲去，拳眼朝上，眼视左方。（图166）

⑤左脚不动，脚尖往外转90度，右脚向左跨一步与左脚并立；左拳放在右肩下，右拳向前直冲，拳眼朝上，眼视右拳（图167）



（167）

第三十八势　下扎势闪惊巧取

敌从上来我不忧，　闪惊巧取虚迎丢

扶提攒打彼有救，　横去飞仙敌人愁。

①左脚向左跨一步，右脚同时也向左跨一步，并且点成虚步；左掌向左捌，再往下放在两腿中间手心朝右；同时右拳从右向上再向下扎入两腿中间，拳心朝外，右小臂与左手心紧贴，眼视右方。（图168）



（168）



（169）

②左脚原地立起，右脚后退一步，震脚，成虚步；左掌向上扶起，右掌拉回腰间，拳心朝上，眼视左掌。（图169）



（170）

③虚步不动，左手变勾并往里勾，再向下转动，然后向上提起，勾手背朝上（手背不超过肩）。右拳不动，眼视左手。（图170）



（171）

④左脚跟落地，右脚向前跨成坐马步，左手变拳；右脚向前跨的同时，两拳从胸前向两侧直冲去，眼平视前方。（图171）

第三十九势　倒扎势谁人敢攻

倒扎一势谁敢攻，　此势其中有内容。
若识此拳怎样用，　仍与扳拿略技同。

⑤左脚向里半步、点成虚步，同时左拳从左上向前往下砸，拳心向外；右拳变掌并从右向中下方划去，掌心与左小臂紧贴，眼视左下方。（图172）



（172）



（173）

①左脚从左（东）向右跨成左弓步，同时左拳随脚步转动，从前向后劈去，拳与口相平，拳心朝里；右拳抱于右腰侧；眼视左拳。（图173）

第四十势　朝阳手

朝阳一掌门面行，　左扳提腿撩阴中。
两手能合又能分，　随机应变出雄兵。

②左脚向外转90度直立站起，同时右腿向前提起，脚尖朝下；左拳变掌并向下扳，掌心朝下；右拳也变掌，从左手背上向前斜推去，掌心朝外，虎口与眼平，眼视右手虎口。（图174）



（174）



（175）

③下肢不动，右掌从上向下与左掌交叉，放于胸前，两掌心朝上，眼平视。（图175）

④身体下蹲，腿稍曲，再向上起跳，左脚离地，然后两脚同时落地成右弓步；两掌向两侧展开，右臂高于左臂，两掌心朝下，眼视左下方。（图176）



（176）



（177）

①重心向左移成左弓步，右掌变勾手、并从右向上搂一圈、再从后提起、左掌从右腕上面向前插去、掌心朝上，眼视左掌。（图177）

第四十一势　便身防腿

如彼猛来用脚踢，　速速上步两手移，
一手上来一手下，　托手跟脚彼难抵。

②左脚不动，右脚从右向左上踢去（往里摆），与左手心相碰，两臂不动。眼视前方。（图178）



（178）



（179）

①左脚不动，右脚向前落地成右弓步；左手从前向后放至左腰侧，手心朝下；右手从后往上，然后向前划去，手稍与眼持平，眼视右手。（图179）

②左脚从右脚后向右插成偷步、左手从下向外、再向上划去；手稍与眼平；手心朝右；右手从上向左、再向下与右胯相平、手心朝下，眼平视前右方。（图180）



（180）



（181）

③左脚不动，右脚向右跨成右弓步，左手从上向下放至左腰间，手心向下；右手从下向外，再往上；手指与眼相平，眼视右手。（图181）

①左脚向前跨成左弓步，左手从下向外、再向前划去，掌心朝右；手指与眼平；右手从上向里再向下划去，并与左腰相平。眼视左掌。（图182）



（182）

②左脚不动，右脚从左脚后插去成偷步，左手从上向里、再向下与胯相平，手心朝下；右手从下向外再往上，手指与眼平，手心朝左；眼视左方。（图183）



（183）

③左脚向前跨成左弓步，左手从下向外再向上划去，手指与眼平，手心朝右；右手从上向左下划与腰平，手心朝下，眼视左手。（图184）



（184）

④左腿提起弯曲，脚尖向下；右腿直立，左手变勾，从上向左膝外侧搂去，右掌变拳放于右腰侧，拳心朝里；眼平视。（图185）



（185）

第四十二势　一条鞭打进不忙

一条鞭法最为优，　敌在眼前进出头。
让似妙法躲无及，　狮子张口敌人忧。

⑤左脚向前跨成左弓步，左勾手向后搂去，与腰平齐；右手向前冲击，眼视前方。（图186）



（186）

第四十三势　悬脚势诱彼轻进

彼手打来我右迎，　拧身左足小腹行。
倘若彼再二次攻，　迎门一去打顺风。



（187）

①右脚尖往外转90度，右拳变掌向右挒去，左手随身转向右侧平扶，手心朝上；同时左脚从左下向右上踢去，起腿后，腰要平，脚尖朝右；脚不超过腰部，眼平视。（图187）

②左脚向下落成扑步，右腿弯曲，身向下坐，两掌变拳并从中间向两侧劈下，拳眼朝上，左拳低于右拳。眼视左下方。（图188）



（188）

第四十四势　骑马势冲来敢挡

骑马姿式难解开，　走马观花彼有灾。
右拳从彼肋下摆，　解开此图有奇才。



（189）

①重心往左成左弓步，左拳向前砸去，拳眼朝上；右臂自然在后伸平，拳眼朝上，眼视前方。（图189）

②左脚向左转90度，右脚往左跨成坐马步；左拳放在腰左侧，拳心朝上；右拳从后向前砸去，放在右侧并与腰平，拳眼朝上，眼平视。（图190）



（190）

①上身向右拧，成右弓步，两臂从左向右转，左拳与口平，拳心相上，右拳放至腰侧与腰平，拳心朝上，眼视左拳。（图191）



（191）

第四十五势　一霎步往里就踩

如人打来抹眉渡，　敌忙无法防救护。
低身此着从里上，　好似韩信用奇谋。



（192）

②左腿提起，左脚向前踩，同时两臂从右向左摆，左拳放在左侧与腰相平，拳心朝上且与口相平，眼视右拳。（图192）



（193）

③左脚向前落地成左弓步：右拳从上向里、再向外撩去，拳心朝下，眼视前下方。（图193）

①两脚尖向外转180度，上身往后转，两臂从前向后摆去：左拳与口平、拳心朝里；右拳放于胸前，拳心朝下，眼视左拳。（图194）



（194）



（195）

②左脚向前踩去，两臂从右向左摆，左拳从上向左侧抱于腰平，拳心朝上；右拳从右下向外、再向上摆去，拳心朝里，眼视右拳。（图195）

③左脚向前落成左弓步；右拳从上向里、再向下撩去，拳心朝下，眼视右拳背。（图196）



（196）

第四十六势　抹眉红盖世无双
下海擒龙

下海擒龙上虚空，　侧身顺步人人通。
拔扔最通难抵抗，　一闪二进彼难封。



（197）

①左脚不动，右脚向前跨一步，左手变掌；右拳和左掌同时向前拍打，拳、掌与口相平，眼视双手。（图197）



（198）

②左脚不动，右脚从前向后退半步，再以45度角向左前方跨成右弓步，同时左手从后向前扳去，手抱于胸前，手心朝下；右拳从上向下、再从左手里向前上劈去，拳心朝里，眼视右拳。（图198）

③弓步不动，右手从上通过左手里拉下胯后，再向前下撩去，手心朝前；左手扣放在右臂弯之上，手背朝上，眼视右掌。（图199）



（199）

第四十七势　上山伏虎

上山伏虎从里迎，　左接右冲面门行。
虽能避过当头攻，　谨防他人戏蛟龙。



200）

①左脚不动，左腿向左方立起；右脚从右方向左踩去；两手变拳，两臂随身转动；左拳放在右肩下，拳眼朝上；右拳随臂斜伸右侧，拳与头平拳眼朝上，眼视前方。（图200）

②右脚向前落地站立．左腿提起，脚向前踩，两臂同时从右往左摆，右拳与眼平，拳眼朝里；左拳抱于胸前，拳心向下．眼视右拳。（图201）



（201）



（202）

③左脚向前落地站立．右腿提起、脚尖朝下；左拳从胸部向上、向前、再向下收回胸前，拳心朝上；右拳从上向下，并通过左拳里边再向前上劈去，拳与眼平。拳心朝里，眼视右拳。（图202）

①身体下蹲，左腿弯曲，右脚向前落成虚步；两拳变掌；右掌从上向回拉于右侧身后，再向前下拍去，掌心朝前；左手按在右臂腕部之上，手心朝下，眼视前方（图203）



（203）

第四十八势　野马分鬃张飞擂鼓

捌手有里有外分，　野马分宗走里门。
若彼用拳来击我，　一反关节二跌身。



（204）

①重心向左移动，上身向上立起成左弓步（拗步），左手随着身转，从右下往左上划去，手心朝外并与耳平；右手从右下向左上划去，然后再返回右上与眼相平；手心稍往右扣，眼视左手，（图204）



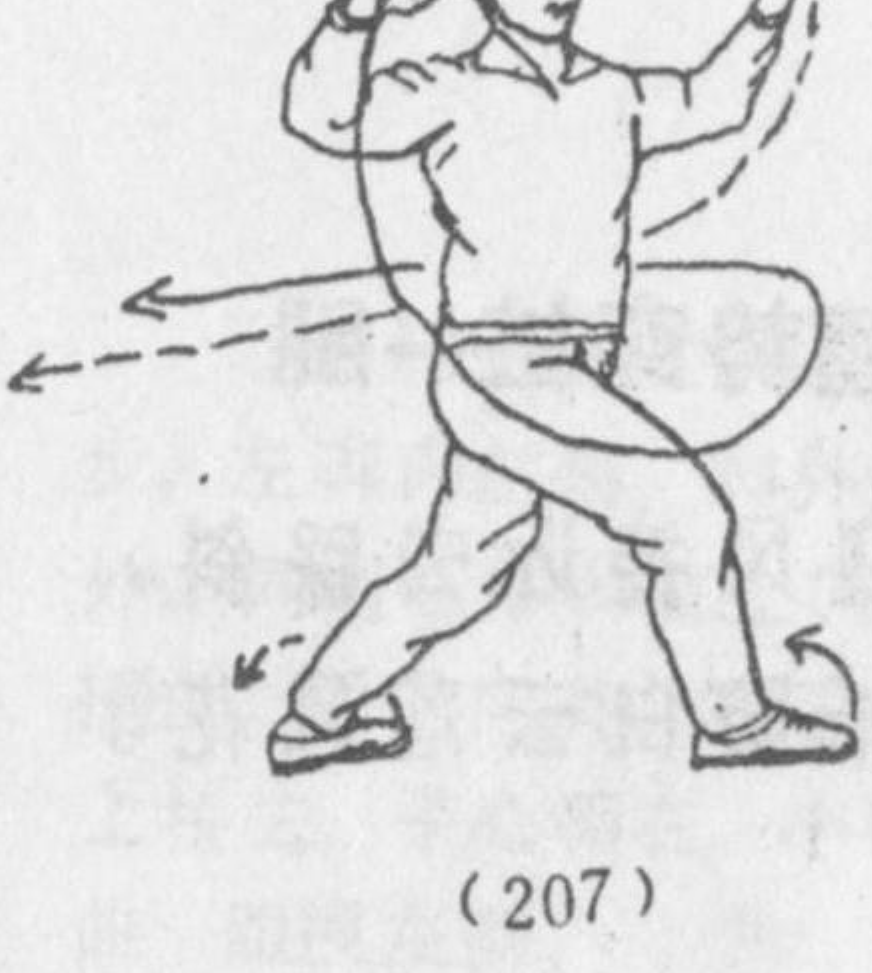
(205)

②左脚不动，右脚向前跨成右弓步（拗步）；左手从左向下再向右稍往里拉一点，手心朝里，右手从左前方、再向右侧拉与右耳平，手心向外，眼视左手，（图205）



(206)

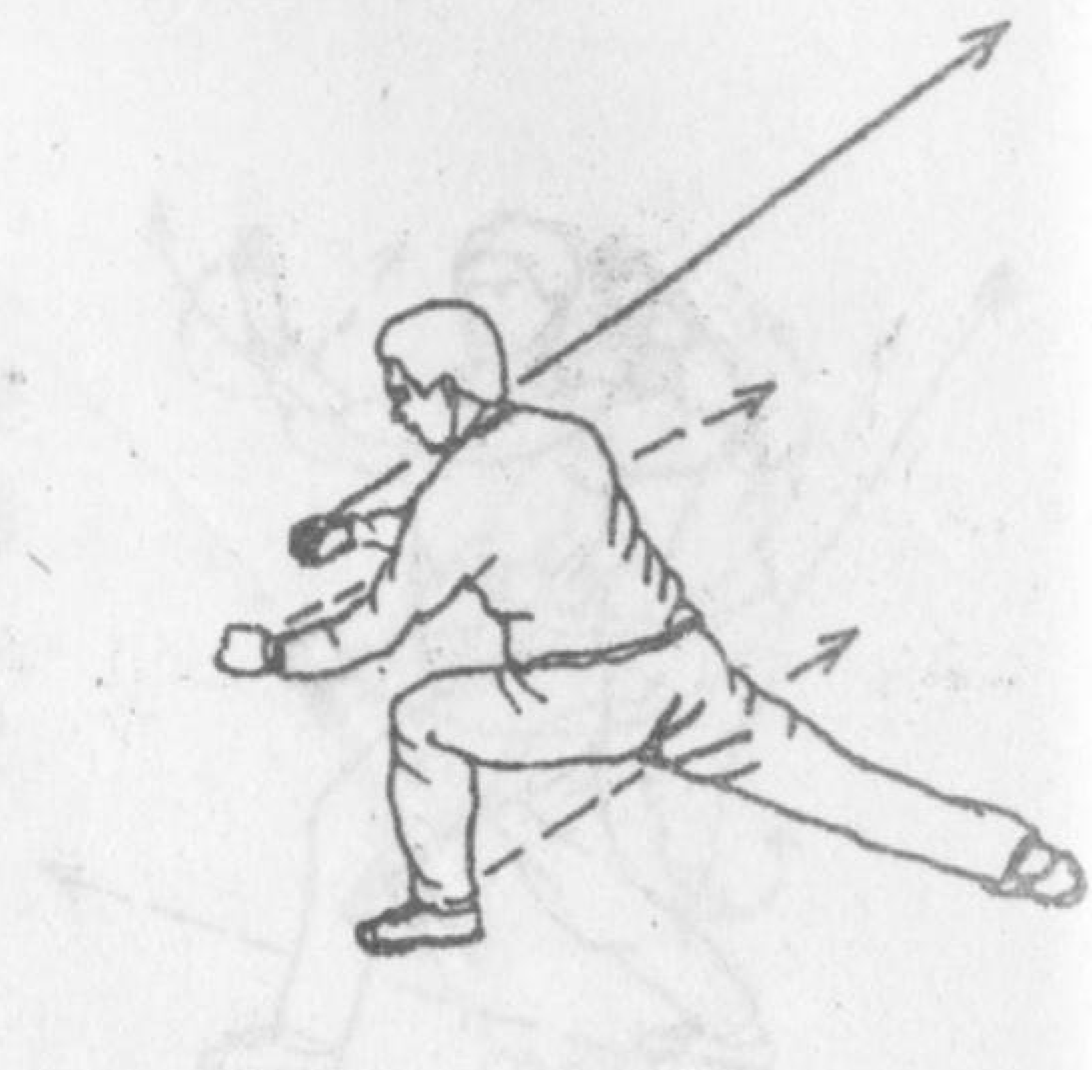
③左脚向左跨成左弓步（拗步），左手往左侧拉与耳平，手心朝外，右手从右向左前方划去，手心朝里；眼视右手。（图206）



(207)

Ⅰ左脚不动，右脚向前跨成右弓步（拗步），左手从左向下、再向右稍往里拉，手心朝里，右手从左前方向右侧拉于耳平。手心向外，眼视左手。（图207）

⑤重心左移，上身从上向左下移去，成左弓步；同时两手变拳并随身向左侧撩去，两拳心向下，左拳与腰平，右拳与胸平，眼视前方。（图208）



（208）



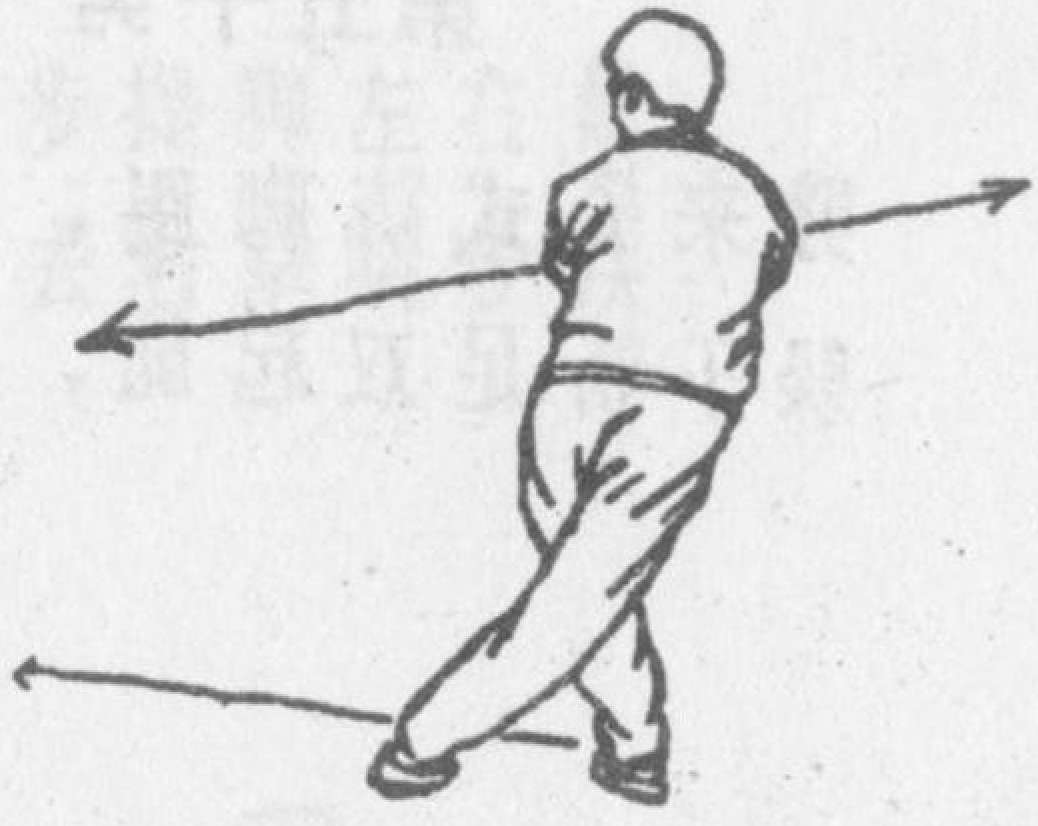
（209）

⑥右腿直立站起，左腿弯曲提起，脚尖朝下；右拳架在头部，拳心朝上；左拳放在左脚外侧，拳心朝下，眼视左方。（图209）

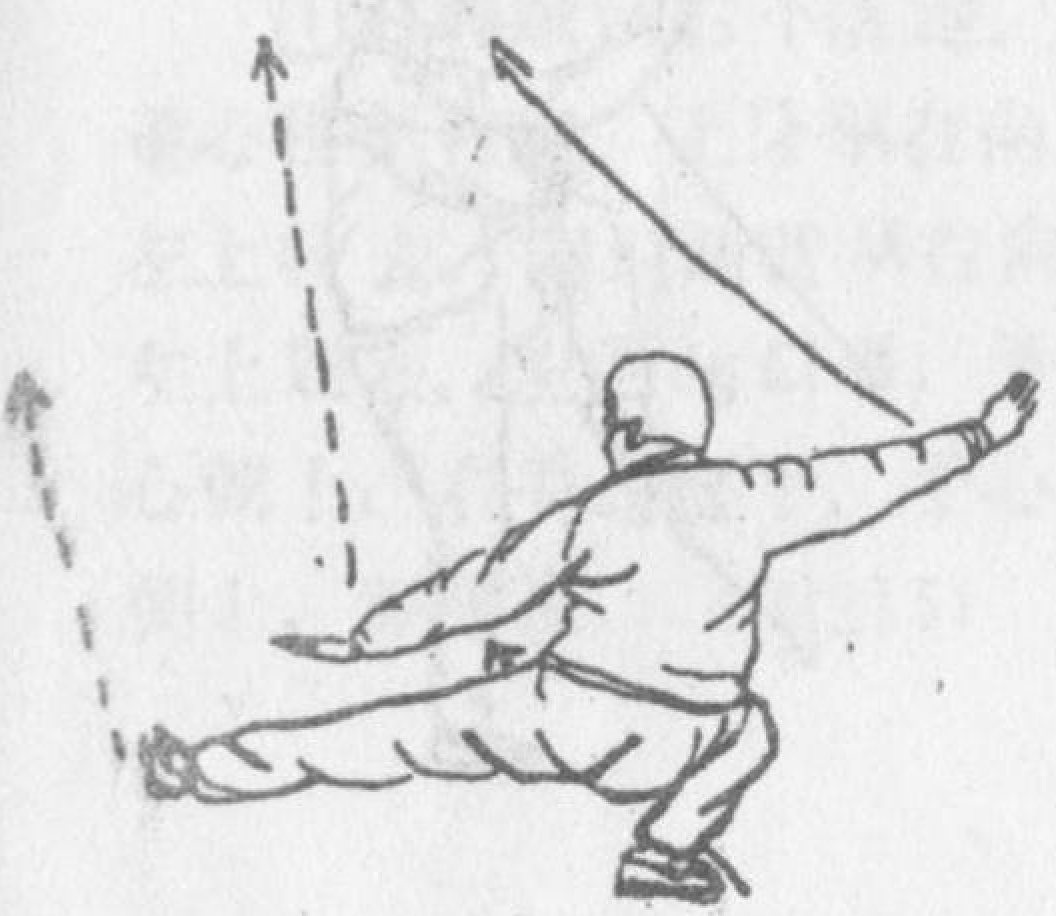
第四十九势　雁翅势穿桩一腿

雁翅一势败身扎，　迎风接近去踩斜。
提手阴处只一下，　抵防白云落风花。

①左脚向左落地，同时右脚从左脚后向左插成偷步，两拳变掌，自然从两侧向胸前合，两手交叉，右手在下，两手心朝上，眼视左侧。（图210）



（210）



（211）

②左脚向左一步，上身下坐成扑步；两手从中间向两侧展开，两臂伸直，左低右高，手心向下，眼视左下方。（图211）

③右脚以45度向右跨一步，左脚向左踢，脚外侧朝外；同时右手从右上向右前拁去，手心向外，左手向右上扶去，手心朝右，小臂弯曲 眼视左侧。（图212）



（212）

第五十势　劈　来　足

劈来姿式防脚踢；　入门争撩不费力。
躲子斩足双起腿，　捕风扫地也能御。

①左脚向前落地站立，右脚提起、脚尖朝下，同时左手下扳至腰平，手心向下；右手从左手背上面向前上方插去，手心朝上，眼视右手。（图213）



（213）



（214）

②左脚不动，右脚向前落地；上身下坐成虚步，右手从前拉回右腰，再向右前下拍去，手心向前；左手扣放在右下臂弯部之上，手心向下，眼平视。（图214）

第五十一势　入步连心

如彼来手我拎接，　上步提脚左右截。
左拳连心去一攒，　再去右拳顺步跌。

①右脚跟向右下落地，重心移至右腿，上身从右向左上转去，同时两臂从右向左上划去，左手与口平，手心朝上；右手与腰平，手心朝上，眼平视。（图215）

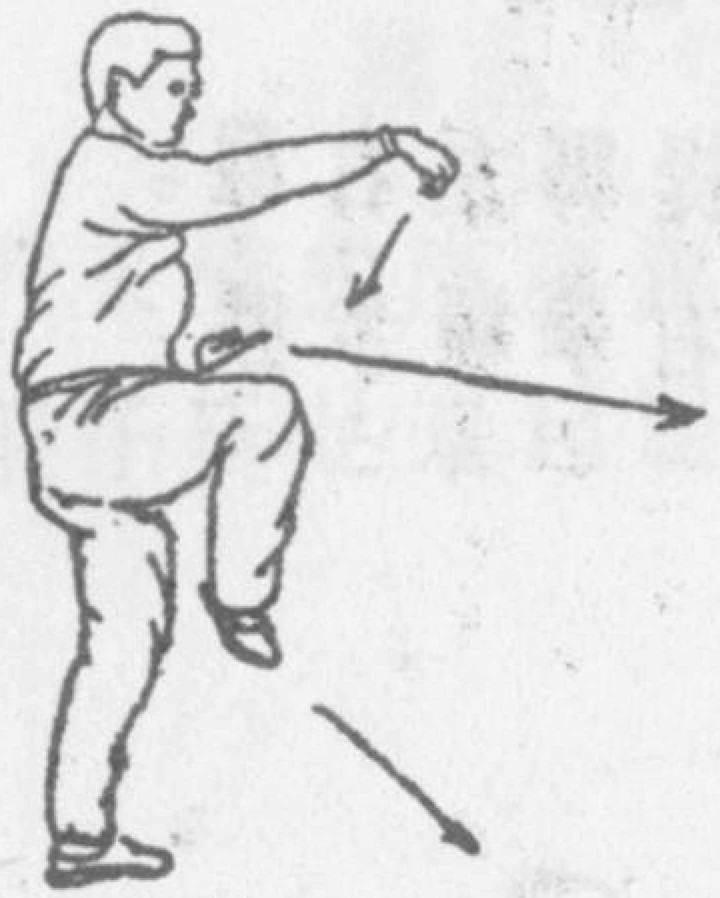


（215）



（216）

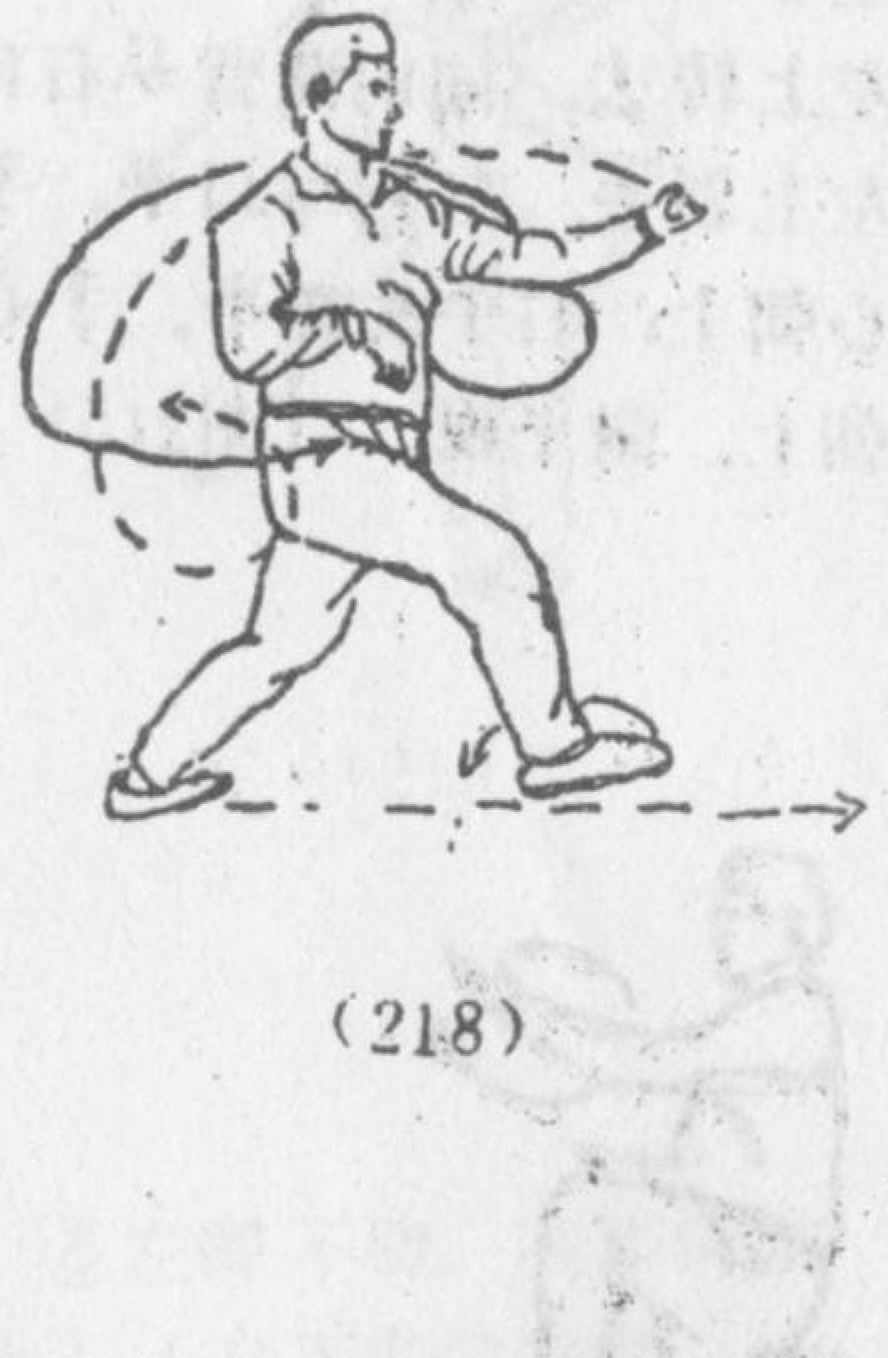
②左脚直立站起，右脚提起，脚尖朝下；左手从前收回左腰侧，手心向上；右手向前上插与口平，手心朝上，眼视前方（图216）



③左腿直立不动，左手不动，右手变勾手向里勾，再向下往前提起，手背朝上，眼视右勾手。（图217）

（217）

④左脚不动，右脚向前跨成右弓步（拗步），左手变拳向前冲去，右勾手往右勾至腰的右侧，眼视前方。（图218）

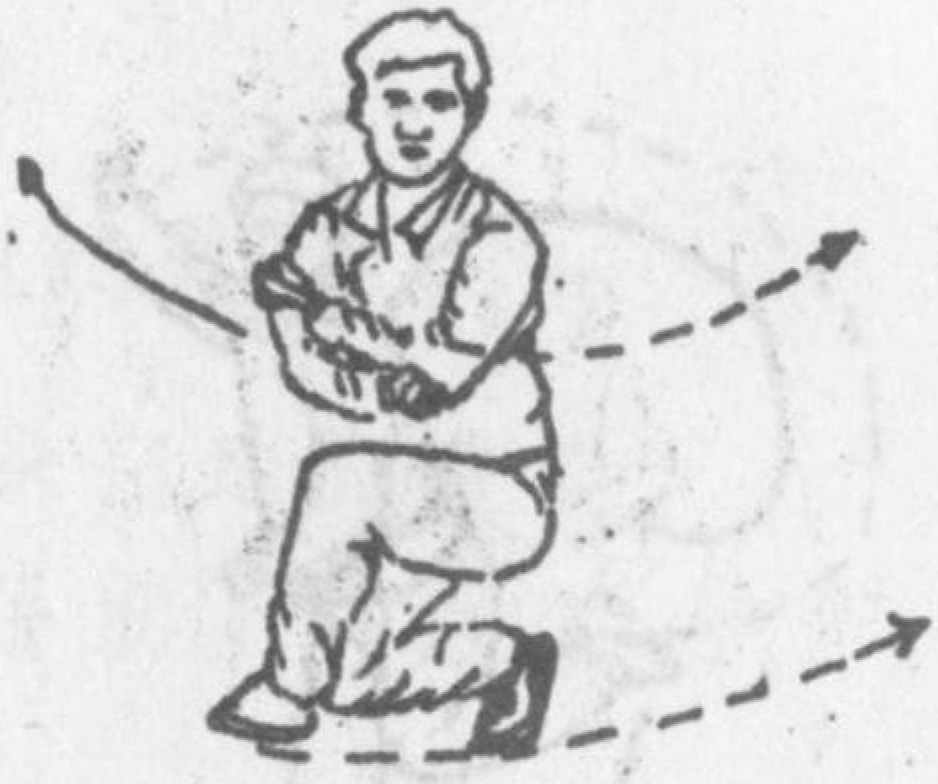


（218）

第五十二势　雀地龙按下

此势最弱雀地龙，　按下滚拿到处通。
鹞子翻身最易用，　金剪倒跌快似风。

①右脚不动，左脚从右脚后向右插去成偷步，同时右勾手变拳，两臂自然向两侧伸平，两拳眼朝上，眼平视。（图219）



（219）



（220）

②身向后转（南），两拳随身转抱于胸前，右拳在外，拳心朝里；右膝盖脆在地上左脚向左踩，同时两臂再展开：右拳与头部相平，拳心朝上；左拳与腰平，拳眼朝上，眼视左方。（图220）

第五十三势　朝天登立起

立势朝天有此法，　左防当头右肘拿。
倘若彼左再进攻，　提腿撩足顺步斜。



（221）

①左脚在右（东）落地起立；右腿弯曲、脚向后撩踢脚底朝上，同时右拳从下向上；左臂架在头上，拳心朝上，右拳从右向前（东）、再向下与腰平，拳心朝里，眼视右方。（图221）

第五十四势 鸡子解胸

如我因手彼手来，　丢手现胸去身歪。
勾手撩阴随身带，　肩出勇气彼有灾。

②右脚向后落地，上身随重心向后转，左脚再向右跨成左弓步，同时两拳变勾，两臂从两侧往上再向前勾，然后返回两胯两边，左腿弓，右脚蹬，肩要沉，胸要挺。眼平视。（图222）



（222）

第五十五势　白鹤亮翅

白鹤亮翅快如风，　按头扫地有奇能。
全在左右身法动，　巧手肋下有威名。

③右脚往前迈一步，身向左（南）转；左脚向前跨半步成虚步；在迈右脚的同时，左勾手变掌，两臂从两侧向上、向前，再向胸前抱去；左脚点虚步的同时，两臂向两侧展开，两手不超过头，眼平视。（图223）



（223）



（224）

①左脚从前向左跨一步，站立；右腿提起，右脚向左踩，脚尖朝前，两臂不动，眼视左方。（图224）

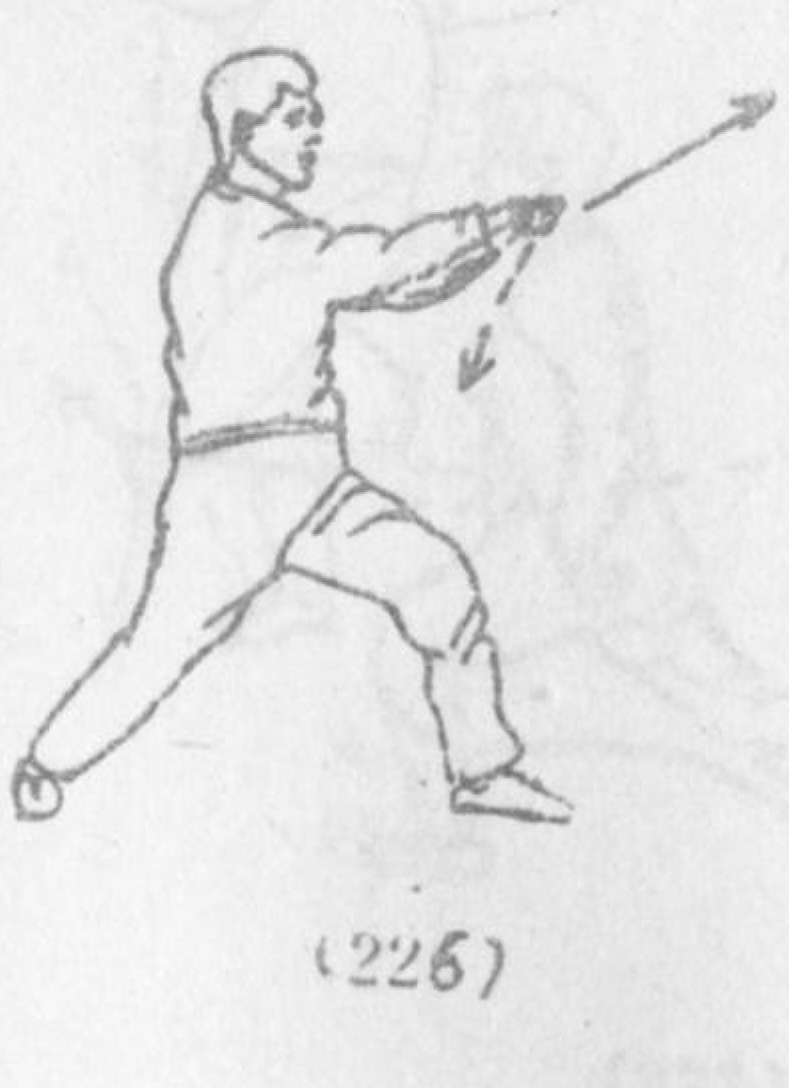


（225）

②右脚向左落地站立，左脚尖向下并提起，右勾手变掌，两掌从两边往中间向下落至左腿两边，手心朝上，眼平视。（图225）

第五十六势 黑虎拦路

如人打来我勿忙，　迎右接左进身旁。
速手去把左步上，　推开黑虎将敌伤。



（226）

③左脚向前落成左弓步；两掌变拳向后拉于两侧，然后再向上再往下翻，拳心朝下；两拳同时向前冲出，眼视前方。（图226）

第五十七势　胡僧托钵

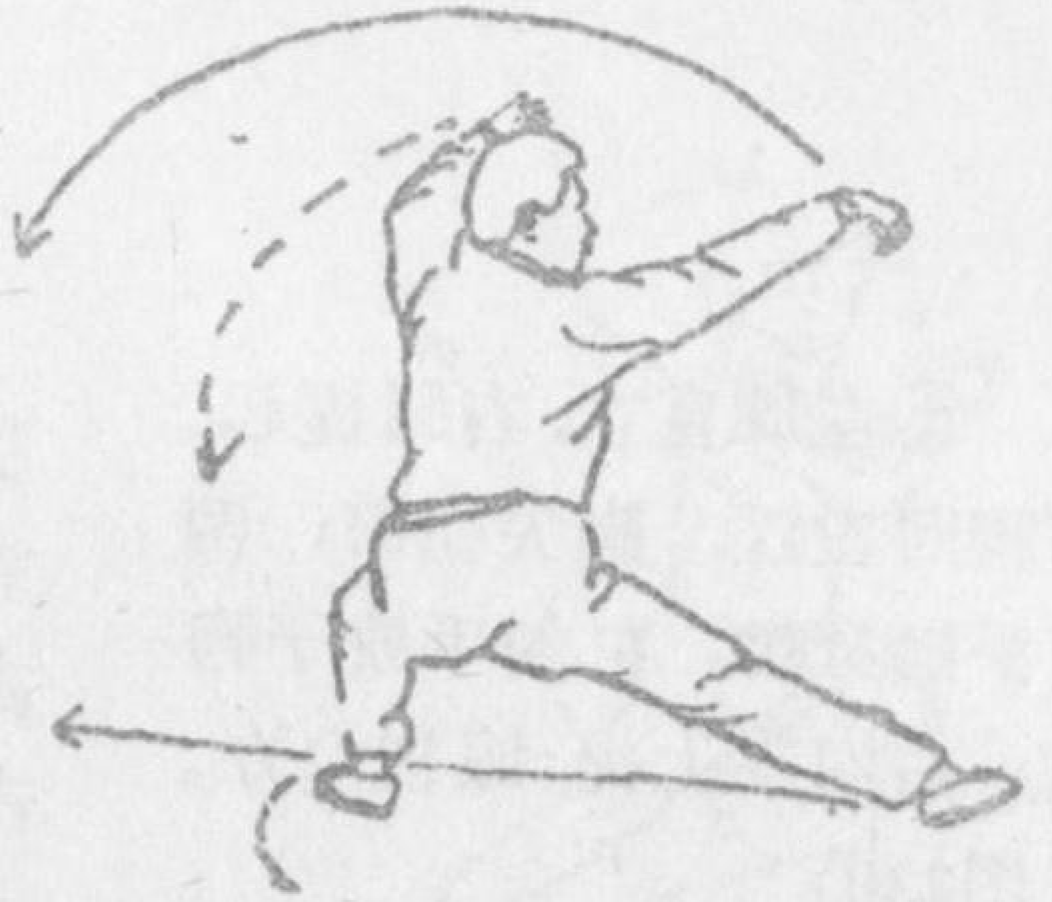
如彼右手将我迎，　上步左扳将彼封。
右插在他项下用，　托推莫离彼肩胸。



（227）

①左脚不动，右脚向右跨成右弓步；两拳变掌，左掌下扳收回胸前，掌心朝下；右掌往回拉，然后从左手背上部向前方插去，手心朝上，眼视右掌。（图227）

②重心往左腿移成左弓步（反弓步），左掌弯曲由胸前向左上架起，掌心朝上；右掌变勾手并拉回胸前、再从左手里边向右上提去，眼视右勾手。（图228）



（228）

第五十八势　燕子衔泥

彼从上来下空虚，　虚身下势将彼提。
倘彼二次来取我，　速放灵猫人难敌。



（229）

③左脚向左转90度，右脚向左跨成右弓步；左手变勾手，两勾手随身转向右（西）勾去，左手与胸平，右手与眼平，眼视前方。图229）

①左腿直立，右腿提起、右脚向左踩，脚尖朝前；两勾手随身起，左勾手放于胸前，右勾手上提，眼视左方。（图230）



（230）



（231）

②右脚向左落地站立，左腿提起、脚尖朝下；两勾手变掌，两掌从两边往中间向下落至左腿两边，手心朝上，眼平视。（图231）

第五十九势　二龙戏珠

如彼捌来我手丢，　压翻两手左右搜。
上下二龙翻腾斗，　提挂攒打阴阳愁。

③左脚向左跨成左弓步，左手变勾，并从后向左上勾去，同时右手握拳，食指和中指展开与口相平，右臂弯曲，肘尖贴在胸前，手心朝左、眼平视。（图232）



（232）

第六十势　赛过神枪

神枪姿式下空虚，　彼乘下虚肋腰击。
提腿一去人难躲，　上来击额下摸鱼。



（233）

①右脚从左脚后向左插去，并站立；左腿提起、脚尖朝下；右手变勾，从左向右上勾起；左勾手变掌，从左向右前扶与肩平，手心朝上，眼平视。（图233）

第六十一势　丘　列　手

如我扳去彼用丢，　来上左边贯耳求。
我左一手向前推，　丘　一去敌人愁。

②左脚向前落；右脚向前跨成右弓步，右勾手变掌，两手向右上方捌至右腰外侧；右手在下，两手心朝下，眼视右侧。（图234）



（234）



（235）

③步法不动，右手从前向右上架起，手心向外，同时左掌向右上推与口平，手心朝前，眼视左手。（图235）

第六十二势　左扳右掌

彼用右来我左扳，　右掌推去彼胸前。
左拳在彼肋下攒，　再上珍珠倒卷廉。

第六十三势 鬼蹴脚捕前扫后

如人打来接手煞， 捕前扫后里外抓。
连环二腿左右上， 蹬里藏身坐上马。



④重心左移成左弓步，同时左掌在左上方与头平，手心朝上，右掌向左前推去。眼视右掌。（图236）

（236）、



（237）

①左脚不动，右脚提起脚尖朝下，左手向前扳去，与胸平；右手从左手背上部向前插去，手心朝上．．眼视右掌。（图237）



（238）

②右脚向前点成虚步，右手拉回去，并向前下方拍去；左手在右臂弯上、手心朝下，眼视前下方。（图238）

③右脚跟落地，左脚向左跨成左弓步；右手变勾，从下向上、向左再向右提上，同时左手从右手腕内向左插去，手心朝上，眼视左手。（图239）



（239）



（240）

④身向下坐成扑步；右勾手变掌，两掌落地、手心与地相接，同时右脚从前向后扫一圈，眼平视。（图240）



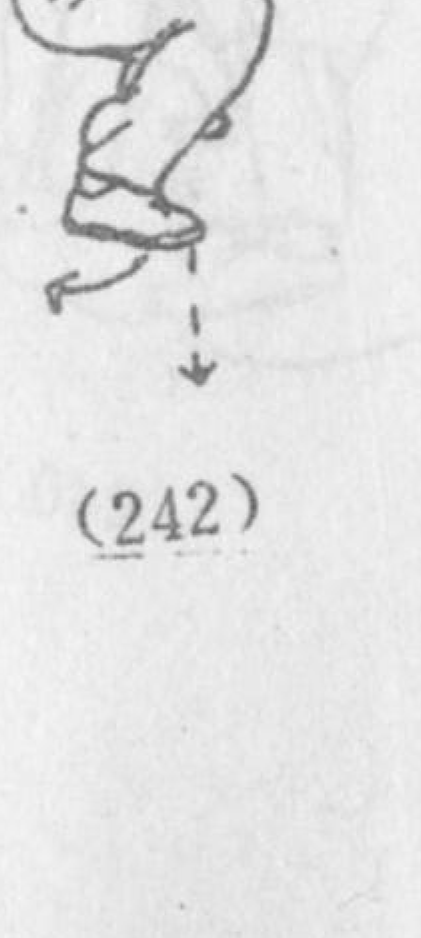
（241）

⑤右脚向左脚靠拢，上身向上站立，两手自然贴于两侧，手心朝里，眼视前（东）方。（图241）

第六十四势　霸王举鼎

举鼎向上势甚雄，　　右接左拿靠在胸。
全在两手上下弄，　　往上一举彼蹬空。

①左脚向左跨一步、下坐成马步；两掌向头上部举起，两掌心朝上，眼视前方。（图242）



（242）

第六十五势　韩信埋伏

任彼力大我不如，　只得设法用奇谋。
他若勇猛来击我，　一闪二打三根除。



（243）

②身体向上，右脚向右转90度；左脚向右跨一步，脚尖点立成虚步；右手放在胸前，手心朝前下；左手从后向前砍去，手心朝下，眼平视　（图243）

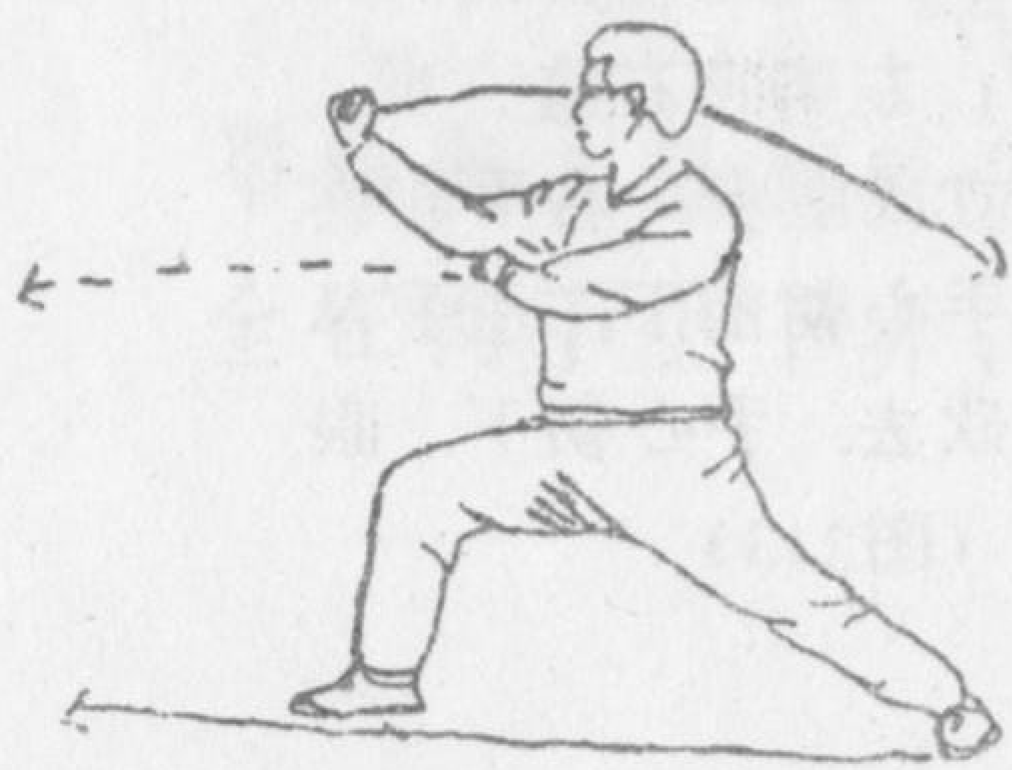
第六十六势　左山右山势

如人打来用手劈，　左上攒子腰中戏。
左右两山同一体，　撩挡六阴最为奇。

①右脚不动，左脚向左跨成左弓步，两手变拳，右拳放在胸前，拳心朝下；左拳从右拳里边向左上劈去，拳心朝上，眼视左拳。（图244）



（244）

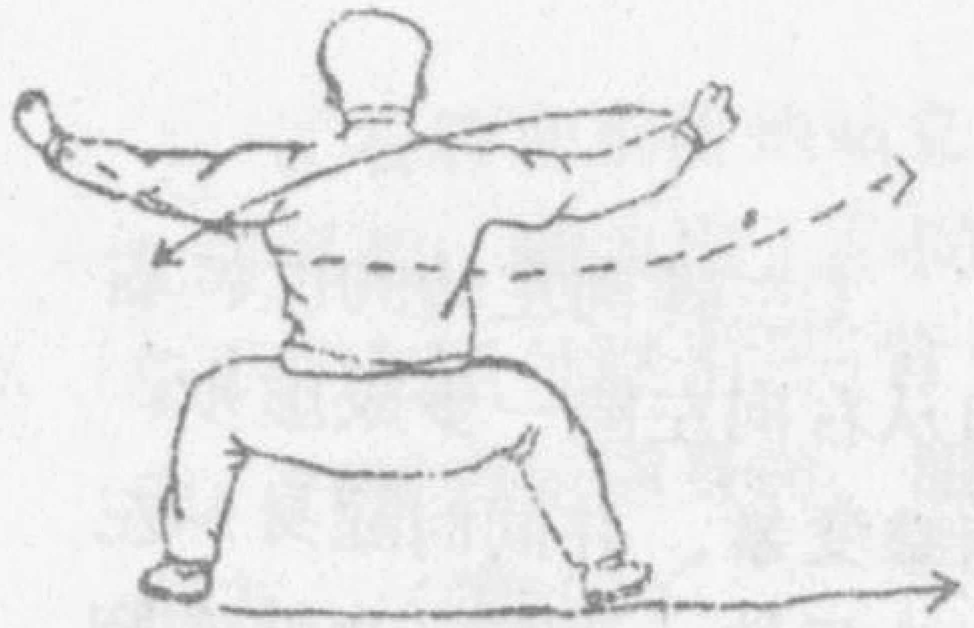


（245）

②重心向右移成右弓步，左拳从左向胸前划去，拳心向下；右拳从左拳里边向右上劈去，拳心朝里，拳与口相平，眼视右拳。（图245）

第六十七势　前冲后冲

前后冲法不接手，　四方围住无法走。
劈迎攒打肋下过，　冲锋坐法四面游。



（246）

①右脚向外转90度，左脚向右跨成马步，同时两拳从外向中下再向上，然后向两侧劈去；两拳与肩相平；拳心朝上。眼平视前方。（图246）

②右脚向里扣90度，左脚从后向右退跨一步，成坐马步；两拳再次从外向中下、再向上，然后向两侧劈去；两拳与肩平，拳心朝上，眼平视。（247）



（247）

第六十八势　观音献掌

如人身后拍我肩，　左手按住右手翻。
单手一起往后转，　黄龙转身在后边。



（248）

①左脚向左转90度、右脚从右向左跨一步成虚步；两拳变掌、并同时随身从左侧往后转一大圈、再伸在胸前；右掌在前，两掌心向前，眼视右掌。（图248）

②右脚向前迈半步站起，左脚向右脚并立，同时左手向下扳至肘窝；右手从左手里边向上推一掌；掌心朝上，眼平视。（图249）



（249）



（250）

③左脚不动，右脚提起，右脚向左侧踩、脚尖朝前；左手不动，右手自然落与肩平，眼平视。（图250）

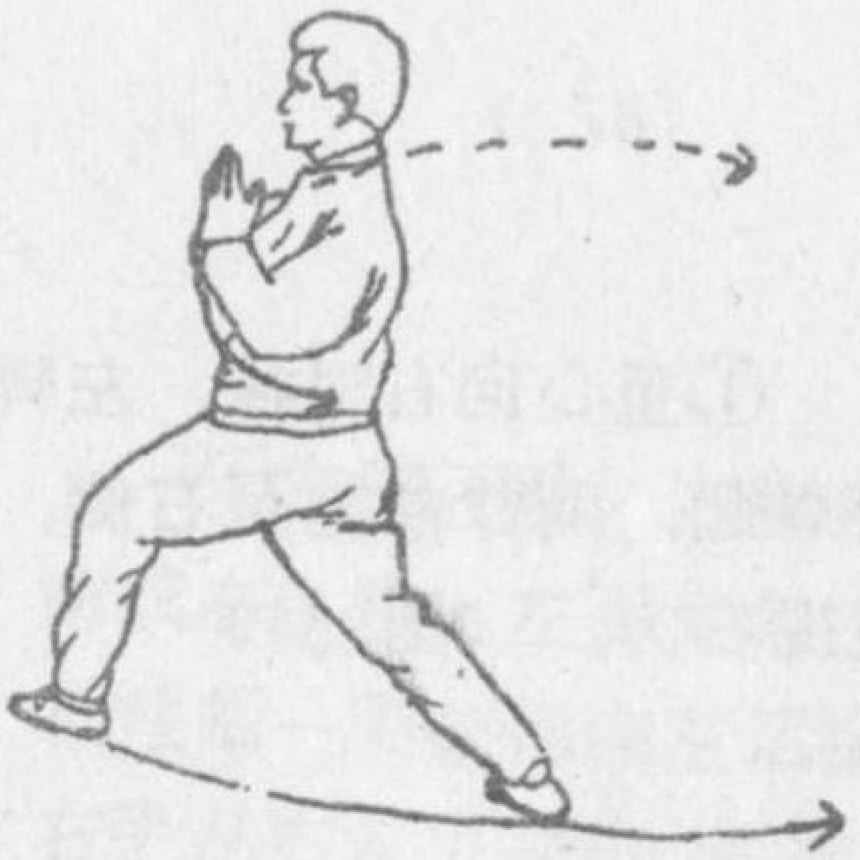
④右脚向前落地站立，左腿提起、脚尖向下；同时左手向左腿外侧用手背打去，右臂自然随身转，眼视前方。（图251）



（251）

第六十九势　童子拜佛

我去上手彼用捌，　二手若来拜佛接。
肋下滚肘人难躲，　再用逆掌双推跌。



（252）

⑤左脚向前落地成左弓步右手向下再向左侧同左手并起、并向左胸前挑去，眼视前方。（图252）

⑥左腿往右后退一步成弓步（反弓步）；两手变拳，同时左拳向左上劈去，拳与眼平，拳心朝上，右拳扣在肚前，眼视左拳。（图253）



（253）

第七十势　翻身过海

如我行走彼后来，　左手合住右手排。
肋下躲子速去带，　二次过海彼有灾。



（254）

①重心向右腿移，左脚尖点起，两臂都抛至右侧，眼视右方。（图254）

②左脚一蹬向后上摆去，同时右脚猛蹬跳起向空中里摆，并与左手相拍，右臂随身转去。（注：翻身过海即是旋风脚）（图255）



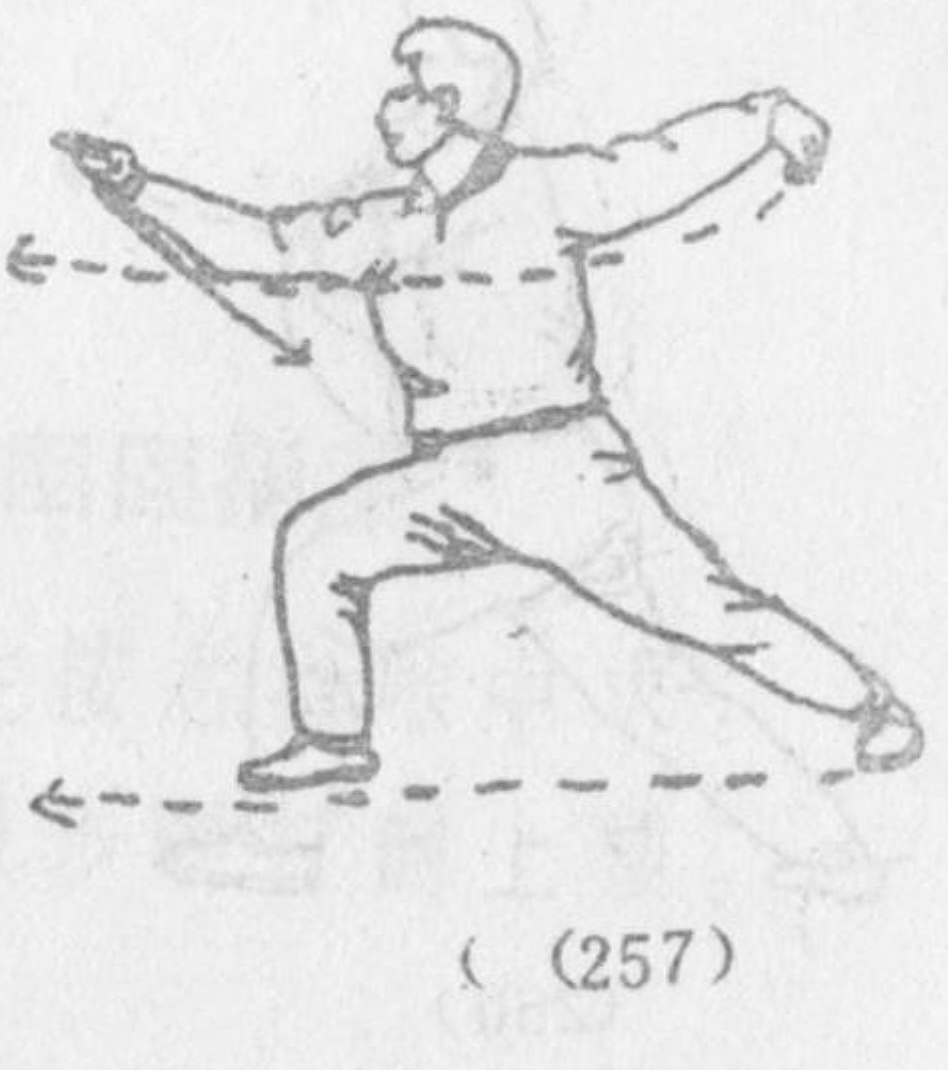
（255）



（256）

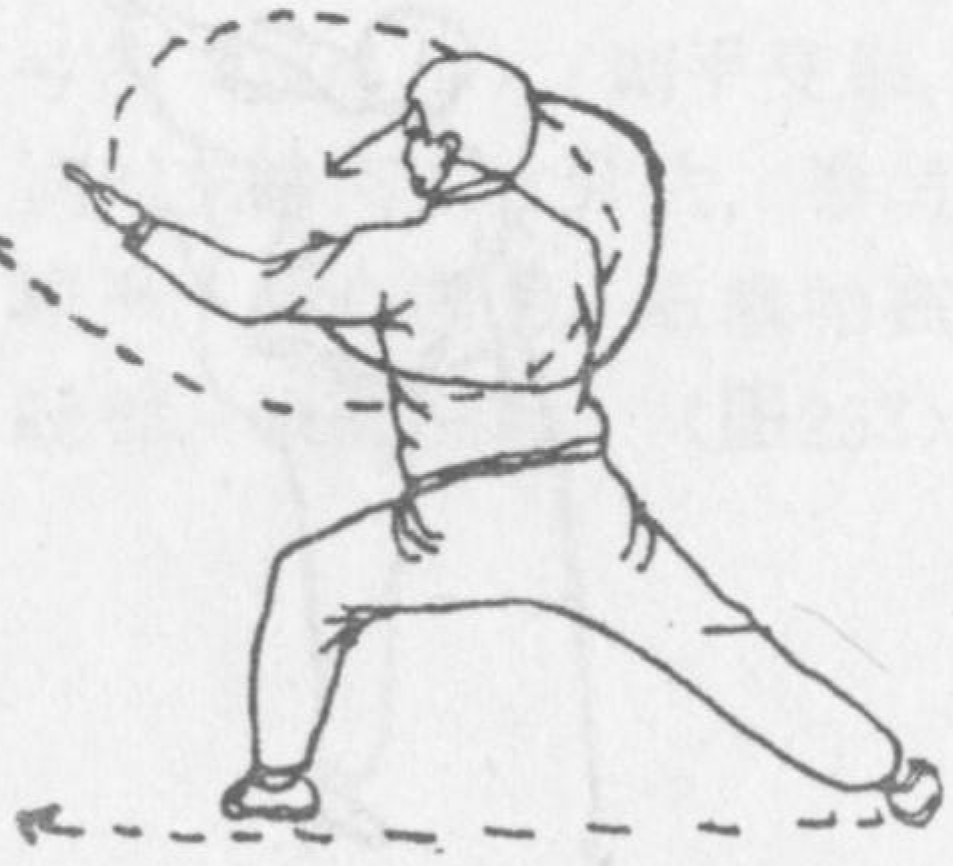
③左脚先落地，右脚落地成坐马虚步；左手举在头上，手心朝上，右手放在左胸前，手心朝左，眼视右方。（图256）

④左脚不动，右脚向前跨成右弓步；左手变勾、向前往后一圈返回向左后提；右手从右勾手里边向前插去、手心朝上，眼视右手。（图257）



（257）

⑤左脚向右上一步成左弓步；左勾手变掌再随身向前插去，掌心朝上，右手放在左肩前，手心朝上，眼视左手。（图258）

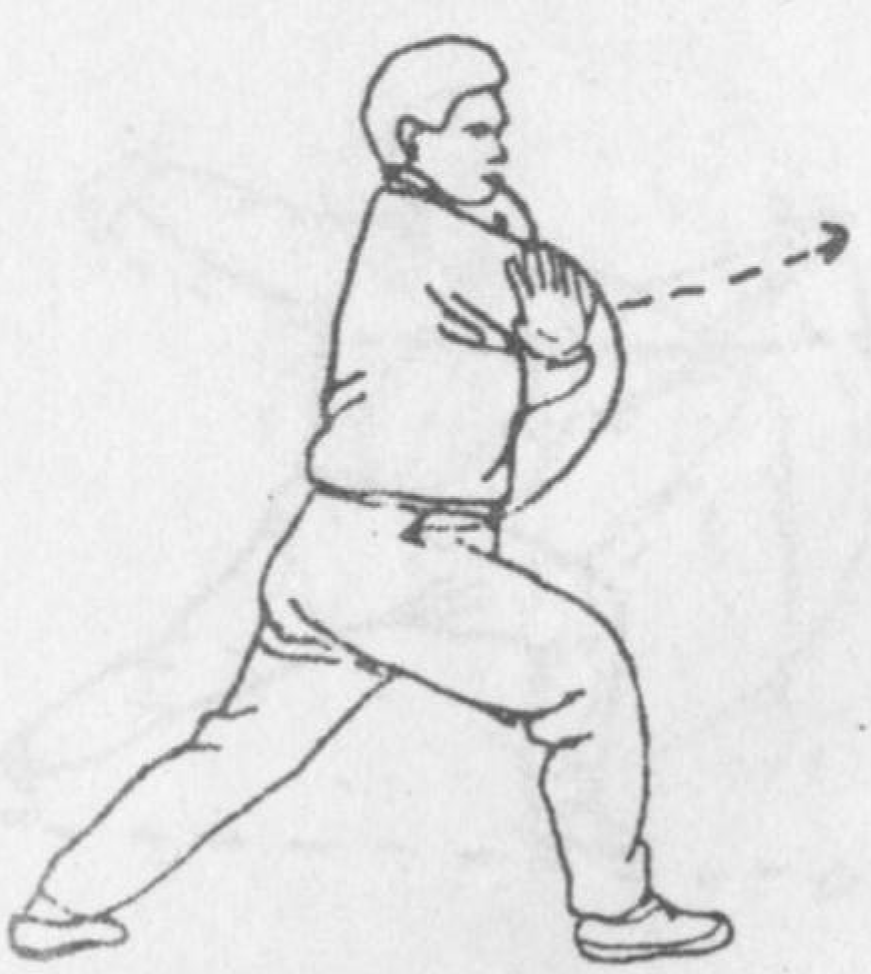


（258）

⑥右脚向左脚后朝左插花偷步；左手变勾，并从上向前绕一圈从左侧提起；右手从左向右转一圈放在左肩前，手心向左，眼视左手。（图259）



（259）



（260）

①左脚不动，右脚向右跨成右弓步；右手不动，左手从左向右肘下掏去，手心朝外，眼平视。（图260）

2弓步不动，左手从右肘下、向左前划去，手心朝前，右手从左收回右胯；手心朝上，眼平视。（图261）



（261）



（262）

③右腿直立，左腿向前提起、脚尖朝下；左手变勾，并从外侧收回左侧与胸平；右手从外向前再返回右侧与腰平；手心朝上。眼平视。（图262）

第七十一势　回回指路

此势之法将手丢，　左按右指喉中求。
二次再上火焰攒，　跟步顺打倒上楼。



（263）

④左脚向前跨成左弓步、左勾手向前提、再拉回原位；在此同时，左手食指与中指向前指出、眼平视。（图263）

第七十二势　敬德跳涧

敬德跳涧彼来追，　倒打敌人胁下锤。
彼若再来二次攻，　闪右打左截法为。

右脚向前跨半步、振脚左脚向前落地成弓步，同时两手变拳、左拳从下向上架起、拳心朝上；右拳从前方举在头上、然后再从左拳里边向右下侧撩去，拳心朝里、眼视右侧。（图264）



（264）

第七十三势　单鞭救主

单鞭救主御果圆，　左扳右上不费难。
今再转身手法闪，　速快进瓜用刘全。

左脚以45度往左跨一步；右脚向左点成虚步；左手变掌向上扶，右掌从左手下，向前冲去，拳心朝上；眼视右拳。（图265）



（265）

第七十四势　青龙舞爪

舞爪手法向下提，　十人见之九人疑。
上提下顾最切要，　使起青龙人难御。



（266）

左脚向前上一步，右脚也上一步成右弓步，同时两手变爪并从后向前抓去，眼视前方。（图266）

①左脚直立，右腿提起，右脚向左踩去，脚尖朝右，左手放在右肩下，右臂自然向右伸平，眼平视。（图267）



（267）

第七十五势　饿马提铃

两手扑面从里来，　外扶里蹯两分开。
膝身虚退向后蹲，　使起双推月儿歪。

②右脚向左落步，左脚再向前上一步，同时两手变勾、从后向前勾去，右腿独立、左腿提起，脚尖朝下，两勾手独立上提，眼平视。（图268）



（268）



（269）

③左脚向前落地成左弓步，同时两勾手变掌收回胸前，掌心朝前，眼平视。（图269）



（270）

④弓步不动，两掌向前推去，眼视两掌。（图270）

第七十六势　六封四闭

彼来双手用六封，　敌人不识其中情。
虚迎左上靠山用，　四闭之法横直行。



(271)

①左脚向右退一步，右脚点起，左臂弯曲，左手放在胸前；右臂伸平，眼视右手。(图271)

②左脚尖向外转90度，右脚向左跨成虚步；右臂从左臂上部向左、向上再向右侧，然后再从后向前下拍去，手心朝前；同时左手向下再向外返回；右小臂在上，手心朝下，眼视前下。(图272)



(272)

③左脚不动，右脚向前踢，同时左手往右脚面部拍去，右手心往下翻，拉回肚前，眼视右脚。（图273）



（273）



（274）

④右脚落地，左脚向前迈成弓步；右手在肚前不动，左手与右脚相拍，（左手不动），眼平视。（图274）

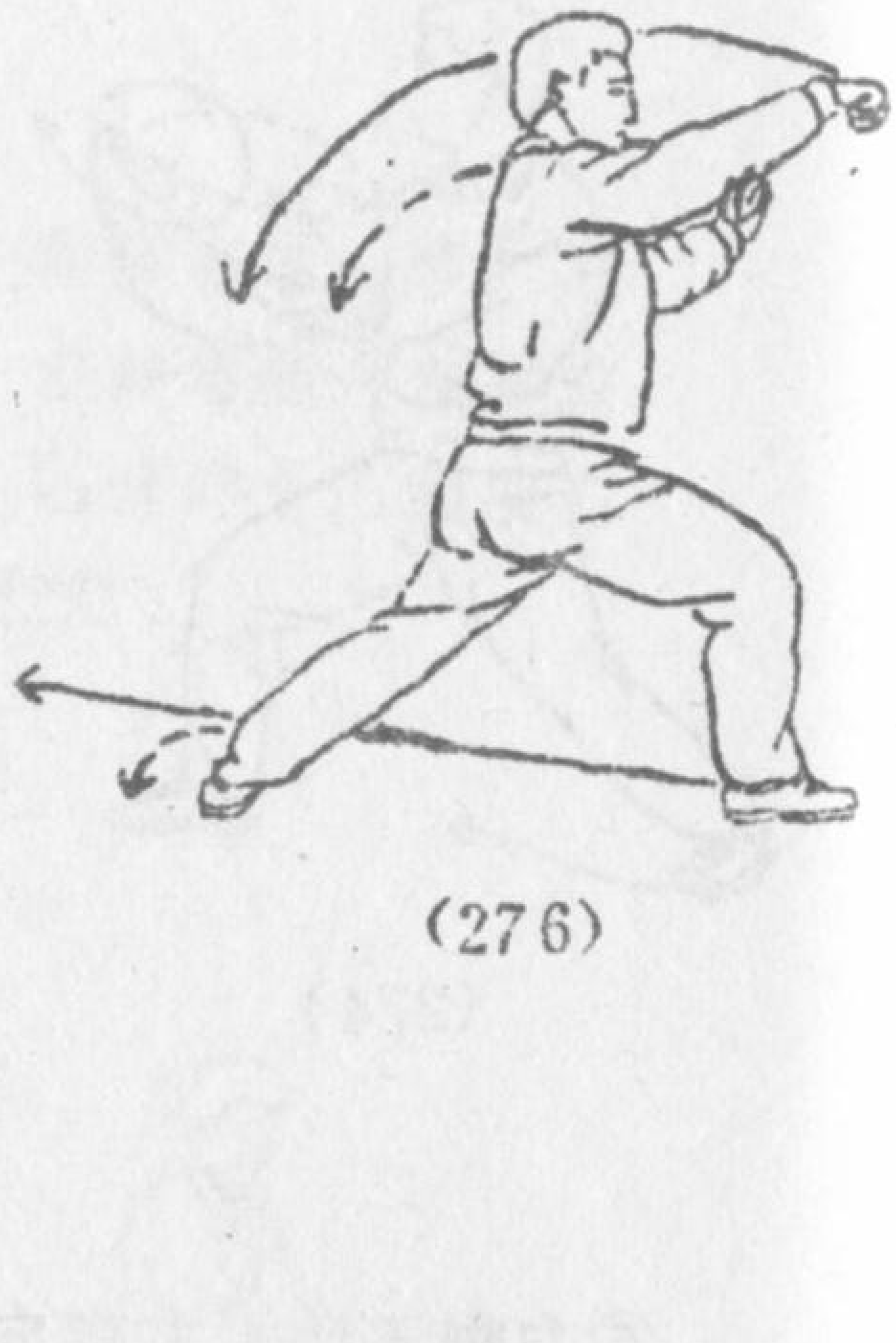
⑤左脚不动，右脚向前半步、左手向外、向后再向右往前划一大圈；右手向右、向前转左、再从右伸向前方，手心朝下，两手和臂往里合，眼平视。（图275）



第七十七势　金刚捣碓

如我打去彼捉肘，　即忙捣碓使抽手。
攒子一去面门过，　推山撒海仙人求。

①右脚向前跨成右弓步，同时左手从下向前扳；右拳向前捣，拳心朝下，眼视右拳。（图276）



（276）



（277）

②左脚向左转90度，右脚向左侧跨成虚步，两臂同时分开随身转向左打去，左手与右小臂相碰；右拳与眼平，拳眼朝里。（图277）

③脚步不动，左手向下扳，右拳变掌、从左背上部向前插去，眼视右手。（图278）



（278）



279）

④步法不动，右手变勾，并从前往后再从左手里绕下去、再向上提去，眼视右手。（图279）

第七十八势　下四平

四平姿式到处通，　坐马单撩一溜风。
忽隐忽现难捉摸，　精细熟练勤有功。



（280）

①重心往右腿移、左脚点成虚步、右勾手变掌：两手同时从右侧向上再向左去、左手在前、右手在后放在右肩下、两手心朝左。眼视左方。（图280）

②左脚跟落地站、右腿提起、脚向前踩，脚尖朝前。同时右手往后与肩仲平、手背朝上、左手从左往回收在胸前、手心向右、眼视左方（图281）



（281）



（282）

③右脚落地直立、左腿提起、脚尖朝下；同时右手变拳、从右向前摆去、手心朝上；左手不动、眼视前方。（图282）

第七十九势　秦王拨剑

如彼忽从仰面来，　右接彼腕左推开。
拧身从后向前捽，　拨出此剑敌不来。

①左脚向前落地成左弓步，同时右拳向回收至胸前，手心向下，再向前上打去，眼视右拳。（图283）



（283）

第八十势　存孝打虎

如彼用拳右攒来，　左手接腕右面排。
横拳攒去胸心败，　转身一炮顺步开。

②重心往右移成右弓步，右拳从左往右下、再举至头上，拳心朝上；左手变拳，从左侧向中下撩，拳心向下，眼平视。（图284）



（284）

第八十一势　镬旭伏剑

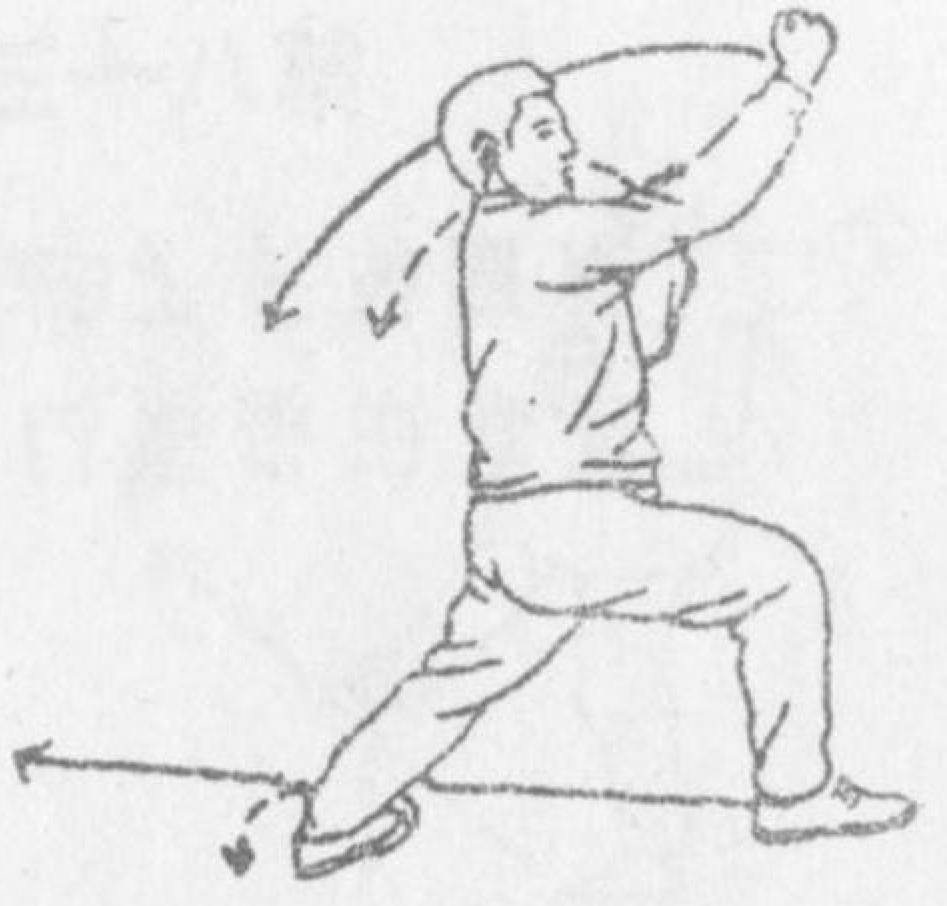
如彼打来左手搂，　再来后手用右棚。
左拳照定心窝攒，　面门一行敌人愁。



（285）

①左脚尖往左转90度，身向左转，同时右脚向左前方迈成右弓步；左拳从下向上扳，右拳架在头部右上。眼平视。（图285）

2.弓步稍往前、左拳收回胸前，同时右拳向前砸去，拳心朝里、眼视右拳。（图286）



（286）

第八十二势　佛顶珠

右挡左撩手放高，　全在用力手法妙。
二次右手猛力上，　顶珠之法敌难逃。

1.左脚向左摆90度，右脚向左上一步成坐马步，同时左手向左搁去；右掌往上托，手心朝上、眼视右方。（图287）

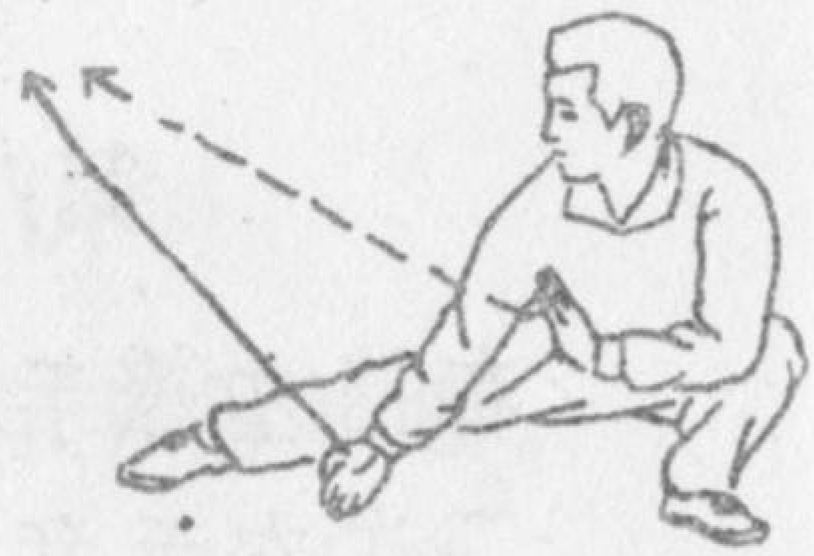


（287）

第八十三势　反堂庄望门攒

脚踢彼按上袜眉，　提上难防左边足。
反堂庄带望门攒，　虽然手快也难抵。

②身向下坐成扑步，右手向下与腿平，手心朝上，左手在胸前，手心向右下，眼视右下。（图288）



（283）



（289）

③重心往右成右弓步，右手向上端，左手向右推去，眼视前方。（图289）

①右脚站立、左腿提起，左脚向前踩，左手自然向左伸去，右手放在胸前，手心向下，眼平视。（图290）



（290）



（291）

②左脚向前落地站立，右脚向前踢去，脚尖绷直，两手不变，眼平视。（图291）

第八十四势　上一步下压封闭捉拿

一捌二压三用提，　四撩五抢六封闭。
上下若能同一起，　捉拿何须用封闭。



(292)

③右脚向前落成虚步、上身向下坐，同时两手变拳、两肘向胸前压去、两拳直立、拳心朝里，眼平视。（图292）

④右脚向前沥半步成右弓步，同时两拳朝胸前冲去；拳眼朝上、眼视两拳。（图293）



(293)



(294)

⑤重心左移成左弓步，两拳从右向左侧冲去，拳心向下、眼视两拳。（图294）

第八十五势　推山二掌

推去二掌用在胸，　全在二掌连环行。
外拎里迎双载手，　使去提手敌难封。



(295)

①右脚向左后插去，成偷步，同时两拳变掌，随身转抱于胸前交叉，右掌在外，然后再向两侧展开，眼平视。(图295)



(296)

②左脚向左一步成坐马步，同时两掌从两侧往胸前交叉，手心朝上，眼平视。(图296)



（297）

③马步不动、两掌再向外展开、掌心朝外。眼平视前方。（图297）

第八十六势　罗汉降龙

此势佯败敌后追，　转身横打脑后捶。
彼若左手再来攻，　向左一扯踩跌遂。



（298）

1.左脚以45度向后跨一步，右脚向左前方上一步成右弓步，同时两手随着身转从左侧向上再向前捌去。手心朝前，眼平视。（图298）



（299）

②左脚向前一步成弓步（右反弓步），右手从左收回胸前，手心向下，左手从外向前收回左侧，左臂弯曲，手心向里，眼视左手。（图299）



（300）

③重心向左移成左弓步，同时右拳从胸前向左前方冲去，拳心向下；左拳收回胸前，拳心朝里，眼视前方。（图300）

第八十七势　右转红拳左跨马
左转红拳右跨马

红拳姿式有跨马，　右去接手左去拿。
翻身带去跨马腿，　二次转身用一法。



（301）

①上身随左脚从后往右跨一步，右脚也向西跨一步成坐马步，两拳抱于胸前，拳心向下，眼平视。（图301）

②马步不动，两拳从胸前往两侧展开，拳眼朝上，眼平视。（图302）



（302）



（303）

①右脚从后向左（东）跨一步，左脚向东跨一步成坐马步；两拳抱于胸前，拳心向下，眼平视。（图303）

②马步不动、两拳从胸前往两侧展开：拳眼朝上，眼平视。（图304）



（304）

第八十八势　左搭袖、右搭袖

左右二袖如穿梭，　摆动身步两相和。
接手须要拧身过，　巧取勾掌凤凰夺。

①左脚以45度向左跨一步：右脚向前跨成虚步、同时右手向前捌去：左手放在胸，手心向下，眼视右手。（图305）



（305）

②左脚不动，右脚向前跨半步，成弓步；同时右拗手向下拗，再向前提去，手心向下，眼视右手。（图306）



（306）



（307）

3 右脚向右跨一步，左脚向前跨一步，点成虚步，同时左手向前拗去；右手在胸前，眼视左拳。（图307）

T左脚跟落下；右脚向前跨成右弓步，同时左手向下拗，再往前提，手心朝下，眼视左手。（图308）



（308）

第八十九势　回头搂膝拗步插一掌

如我去拳彼脚踢，　即快下势去搂膝。
拗步一掌胁下取，　彼再挂手右拳举。

右脚向后（东）退一步，左脚尖随着向后转成右弓步（拗步），同时右手向下从前往上搂去，手与头平，手心朝外；左手从后向前方推一掌与胸相平，眼视左手（图309）



（309）

第九十势　转身三请客

如人来手不在心，　左迎左进步随跟。
彼若再来左手攻，　如此三者不换根。



①两脚尖随身向左侧转180度，同时两掌变拳；左臂向左上架起、拳心朝上；右拳从右后向前冲去，拳眼朝上，眼视右拳。（图310）

（310）

②左脚往后退一步，右脚随身向左上一步，点起成虚步；右掌从后上向前下撩去，拳背朝前；左拳变掌、放在右臂上；眼视前下。（图311）



（311）

第九十一势　按手红拳双架梁

先按后抹右拳冲，　抽梁换柱要下行。
使去插花双架梁，　坐马双推左用功。

①左脚往后转90度，右脚随身转向左跨成坐马步；左掌变拳，两拳随身转抱于胸前；两拳交叉，右拳在前；眼平视。（图312）



（312）



（313）

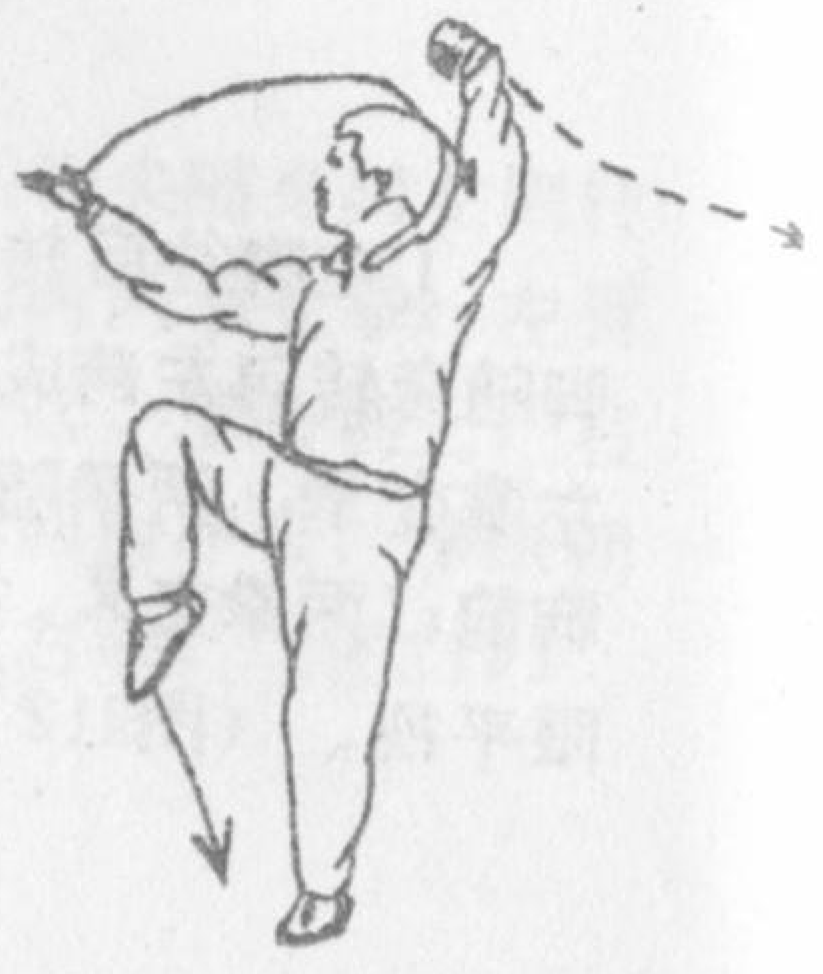
②马步不动，两拳变掌，两掌向外侧向下、再向上捧起，手心朝上，眼平视。（图313）

第九十二势　单凤朝阳

身后有人将我击，　转身我用红拳戏。

单凤一臂朝阳取，　左接右撩下足踢。

③左脚站立，右腿提起脚尖朝下；左手变勾，从前勾一圈向左上举起；右手从胸前往前平伸，手心朝上，眼视左手。（图314）


（314）

第九十三势　回头高四平金鸡晒膀

四平式法在此虚，　劈手扶云汤手移。
向若彼来左接手，　卧弓射虎也难御。


（315）

①右脚落下与左脚并立，左勾手变掌，两手同时从右向上再向左侧列去；两手心朝前，手与眼平，眼视左手。（图315）

②左脚尖往左摆90度，右脚上一步点起，右手变勾，两臂同时随身转从左侧往右侧摆去；右勾手与口平；左掌与胸平，掌心朝右。眼平视。（图316）



（316）

第九十四势　托天叉

此势名为托天叉，　前护后挡防彼拿。
前来接手防彼打，　后来左扳须下叉。

③右脚向前半步成弓步，同时右掌变叉掌（八字掌），左手在胸前往下扳；右叉手向前叉与咽喉相平，手心朝上，眼视右手。（图317）



（317）



①弓步不动，两手变勾，右勾在上、与眼相平；左勾手向左勾与胸平，眼从右勾手下向前观。（图318）

(318)

第九十五势　左搭眉、右搭眉

左右搭眉实难比，　上提下打内有虚。
一合一摆三换步，　珍珠卷帘只为稀。

②重心往左移成左弓步，上身向左转，同时左勾手向左上捞于胸平。眼从左勾手下正视前方。（图319）



(319)

第九十六势　天王降妖

天王降妖鬼怪惊，　十人见了九人封。
拉手退步人难躲，　悬脚一去彼难行。



（320）

①左脚尖往里扣90度，右脚往左脚后退一步站立，左腿随身提起，脚尖朝下，右手变剪指向右上举起，手心朝上，左勾手变掌插在左侧，眼视左方。（图320）

第九十七势　上一步铁翻杆

如人打来我左扳，　上步顺打铁翻杆。
彼再来时坐马战，　急三捶带串技莲。



（321）

②左脚下落，右脚向左一步成右弓步；左手在胸前往下扳，右手变拳，并从左手背上部向前上冲去，拳眼朝上，眼视右拳。（图321）

第九十八势　下一步子胥拖鞭

我去上手彼左扳，　右拳照他面门穿。
速变败势拖鞭打，　料彼不敢再来缠。



（322）

重心左移、成左弓步、同时右拳从上向左臂里向下擦去、手背朝上；左臂在左上侧架起、手与耳平、眼视右下方。（图322）

第九十九势　苍龙摆尾

合手苍龙最为奇，　左右摆尾数第一，
一抢二膝三合手，　推山一去彼着急



（323）

①左脚立起，右腿提起，脚向前踩，左手放至右肩下，手心朝下，右拳自然伸平，拳眼朝下，眼视左侧。（图323）



（324）

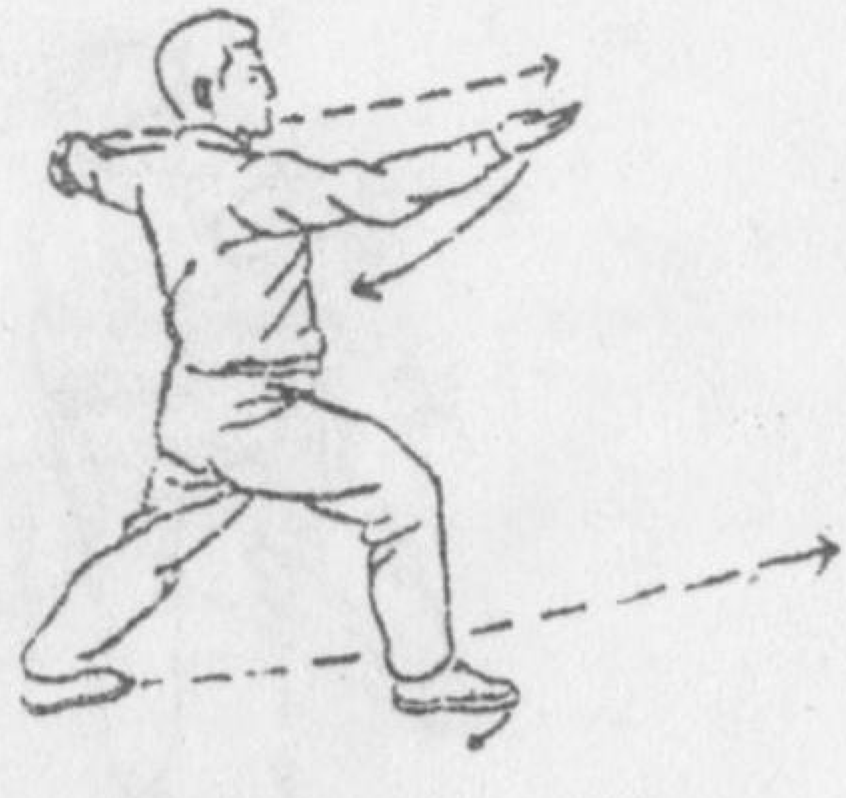
②右脚向前落地站立，左腿提起、脚尖朝下，左手不动、右拳变掌向左盖去眼平视。（图324）



3 左脚向前落地成左弓步、右手拉回右侧、同时向左方摆去：左手在上与耳相平、手心向左下，右手在胸前、手心朝左。眼视前方（图325）

第一百势　双拍手仙人摘乳

仙人摘乳名不差，　双拍扒掌有妙法。
右掤左按防阴下，　再用令公抗碑法。



1 重心右移成右弓步，上身向右转；右手变勾，从左按顺时针转一圈，然后再从后提起；右手从胸前向右插去，手心朝上。眼平视（图326）

②右脚尖往外转90度，左脚向右跨一步，成左弓步，同时左手变掌并从左向右插去，手心朝上，右手收回胸前，眼视左手。（图327）



（327）



（328）

③左脚向右脚后插成偷步，左手变勾，然后从上按逆时针转一圈，再放到左肩下，眼视左手。（图328）

①右脚向右跨成右弓步，左手在后不动，右手向右前捌去，手心朝下，眼视右手。（图329）

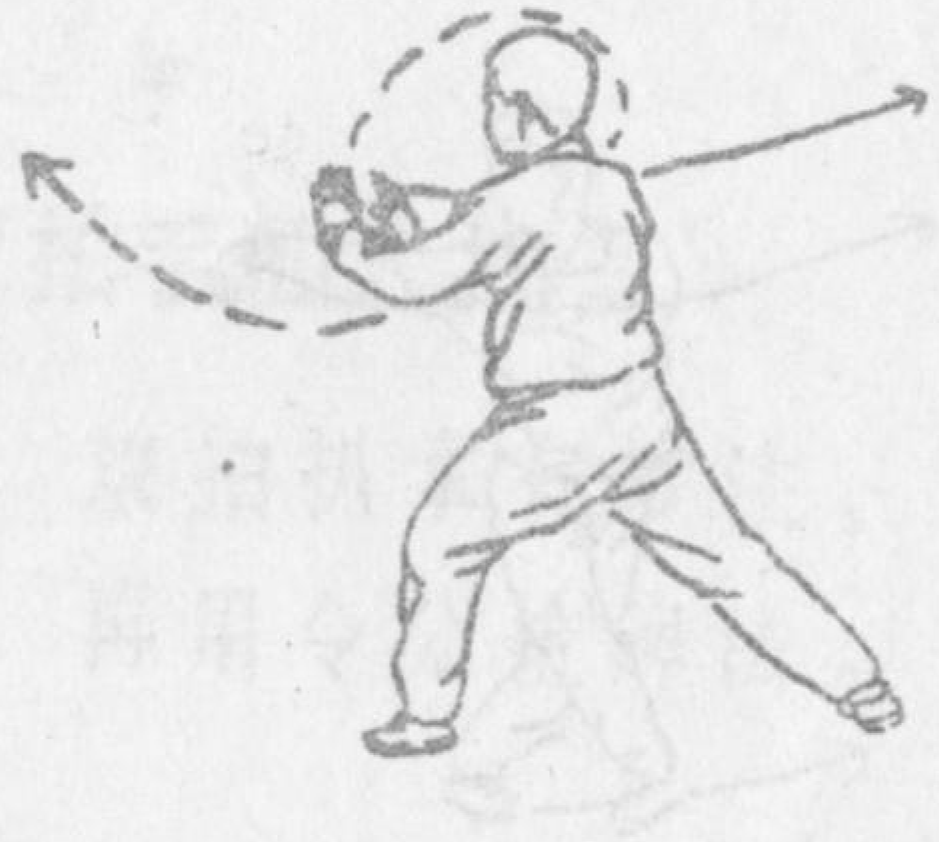


（329）



（330）

⑤左脚向右跨成左弓步，左手变掌并同时向前拍去，眼视两手。（图330）



（331）

⑥步法不动，两掌收回胸前，再向前推去，眼平视。（图331）

第一百零一势　回头一炮拗鸾肘

如人打来我丢手，　回头一拳拗鸾肘。
倒身跺子左右上，　再去翻花彼遭殃。

1 重心向右移成右弓步、左手向左伸平．右手向前插去．手心朝上．眼平视（图332）



（332）



（333）

② 左脚尖向里扣180度．右脚往左后跨一步．成弓步．两手变拳；右拳随身转向右侧劈去、拳心朝上．左臂自然后伸、眼视右拳。（图333）

3 弓步不动、左臂弯曲成左肘向前伸、拳握于胸前、右拳变掌．放在左手腕外侧；右手立起、手心朝左 眼视左肘．（图334）



（334）

第一百零二势　躲子二红仙人捧盘

彼若两手扑面来，　从身虚势两分开。
照定胸部双推去，　右腿在前顺步开。



(335)

1 左脚以15度往左侧跨成左弓步；左拳变掌，向左前插去，右手变勾向右侧提去，眼视左手。(图335)



(336)

2 左脚往左转90度，右脚提起(脚尖朝下)，身自然左转，同时两手变拳、左拳从胸前扳下，右拳从左拳上面向前上方冲去，拳眼朝上，眼视右拳。(图336)

③下肢不动，左拳向前下冲去，右拳从上收回抱于右腰侧，眼平视。（图337）



（337）



（338）

④下肢不动，左拳收回腰左侧，右拳直向前冲去，拳眼朝上。眼视右拳。（图338）

⑤右脚向前落地，左脚提起，脚尖向下；两拳变掌，并向前分开收于胸前，手心朝上。眼平视。（339）



（339）

⑥左脚向前落地成左弓步，两掌从胸前向前推去，掌心朝前，眼平视。（图340）



（340）

第一百零三势　夜叉探海

我去彼上下空虚，　彼乘下虚必来击。
左扳右掌探海去，　伏去右脚向彼踢。



（341）

①右脚向前一步，左脚向后上抬起，左手变勾并向前摅去，右手变金剪指往前下指，眼平视。（图341）

第一百零四势　刘海捕蟾

如人打来我虚身，　速上枯树去盘根。
倒身伏用金交剪，　蹬里藏身在后跟



(342)

②左脚向下落地弯曲，右腿往左腿后盘起，右手变掌并从右向左拍去；左手放在右臂里边，眼视左侧。（图342）



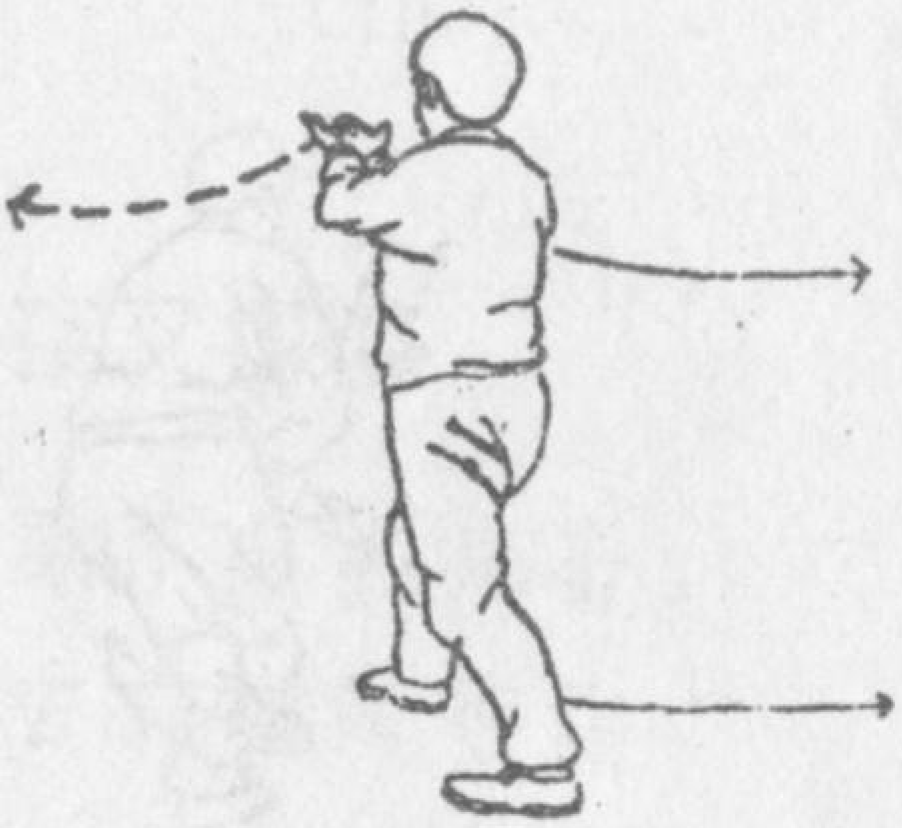
(343)

1 右脚向右前跨一步成右弓步，同时两手从胸前分开，手心朝上，眼平视。（图343）

第一百零五势　烈女捧金盒

如人打来两手捧，　朔掌一去彼难封。
照定胸前猛一推，　迎面顺步不留情。

②弓步不动，两手向右前捧去，相并在一起；手心朝上，眼视两手。（图344）



（344）



（345）

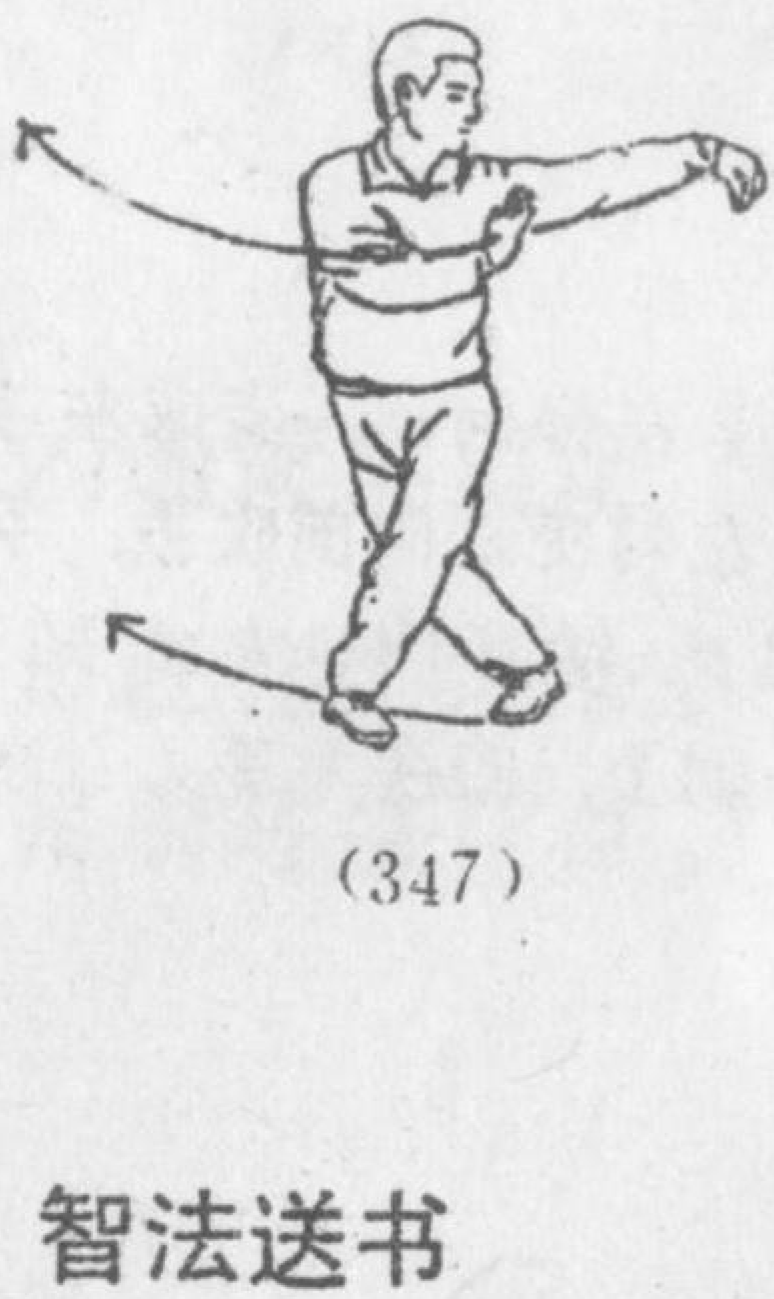
③右腿往后退一步成右弓步，同时左手变勾手并从前按逆时针转一圈向后提起；右掌从胸前向右插去，手心朝上，眼视右手。（图345）



（346）

④右脚往外扣90度，左脚往右前上一步成弓步，左勾变掌并向前插去，右手收回胸前，两手心朝上，眼视左手。（图346）

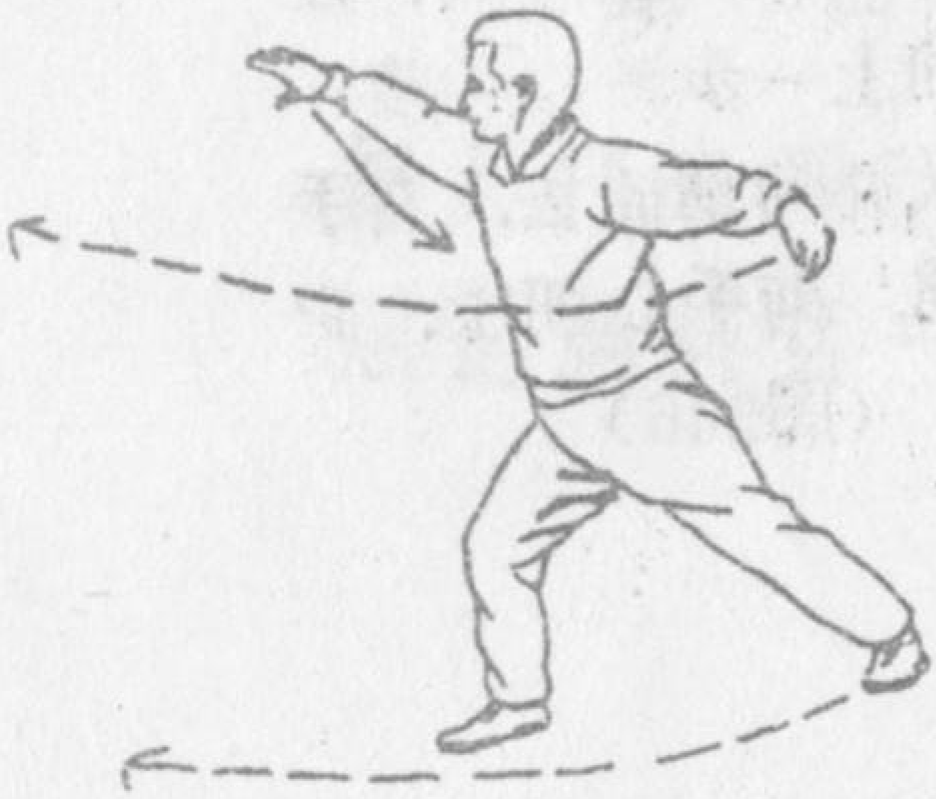
⑤左腿向右后插去，成偷步，左手变勾并向上按逆时针转一圈，再向后提去；右手从下按顺时针旋转一圈放于左肩下，手心向左，眼视左手（图347）



（347）

第一百零六势　智法送书

一闪二虚三迎进，　倘彼左来拎手训。
群仙一去人难躲，　顺水推去脚登云



（348）

①右脚向右跨去一步，成右弓步；右手向前冽去，左臂自然在左侧伸直，眼视前方。（图348）

②左脚向前一步成左弓步，左勾变掌向前砍去，手心朝上，右手收回左肩下，手心朝上，眼视左手。（图349）

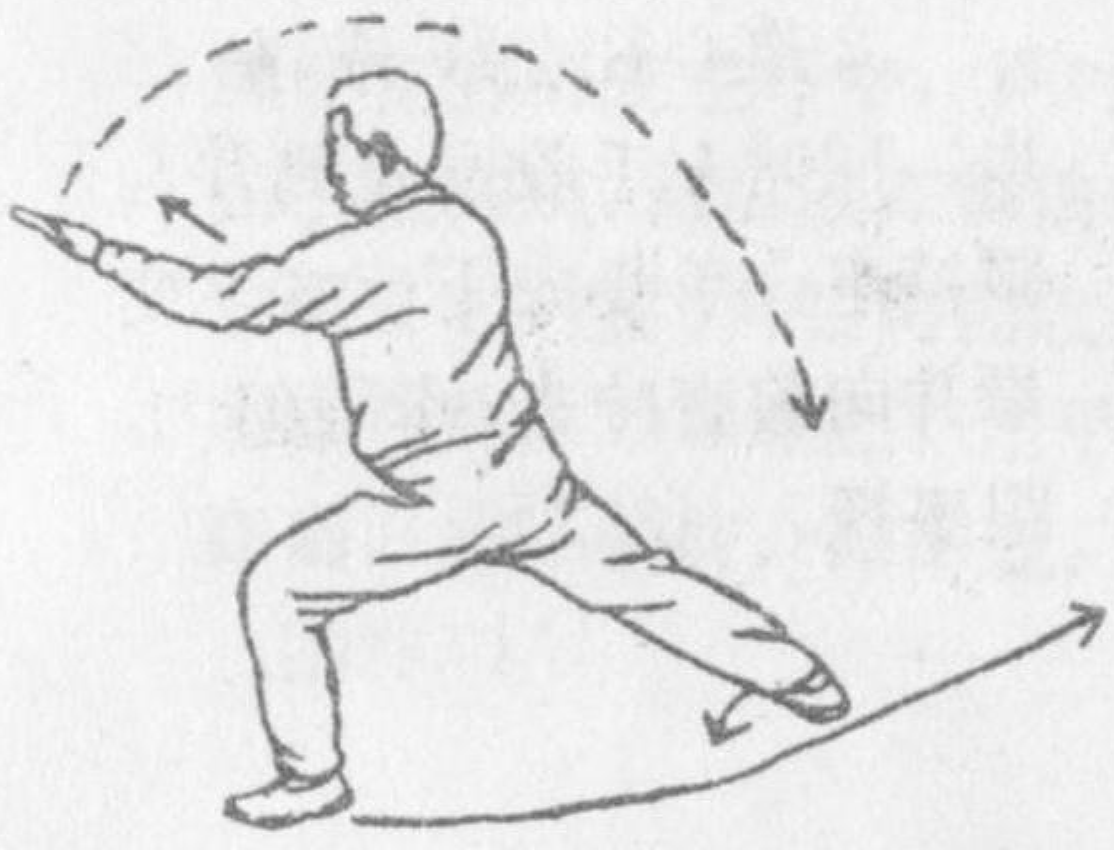


（349）



（350）

③重心往右移、两臂回收，眼平视。（图350）



（351）

③重心向左移成大步，两掌同时向左前插去，两手心朝上，眼视左手。（图351）

第一百零七势　回头闪通背窝里炮

依此手法最难求，　丢肘虚打炮出头。
低身一闪左右变，　不用骑马也自由。

①左脚向右后退成右弓步，同时两掌向两侧展开，右手与胯持平，左手超过头顶；两手心朝上；眼视左掌。（图352）



（352）



(353)

②重心往左移成左弓步，同时左手收回左侧并与腰持平；手心向下；右手变拳并向前直冲去；拳眼朝上。眼平视。(353)



(354)

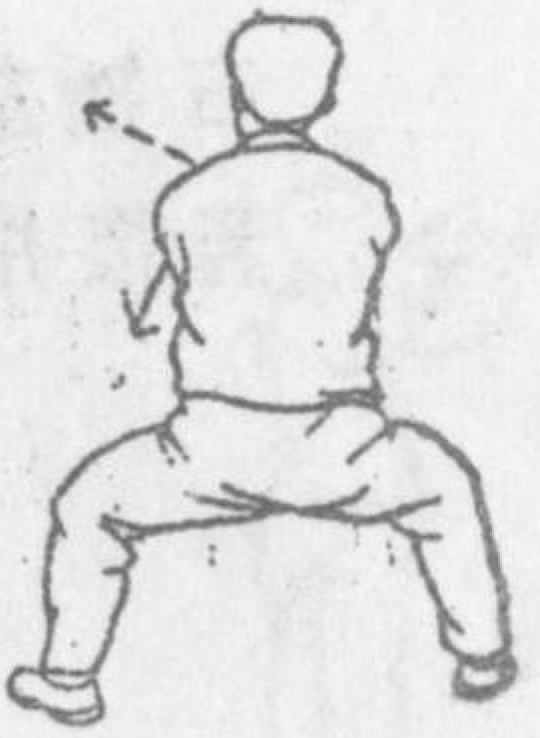
③下肢不动，左手向前捌去，右拳收回肚前，拳心向里，眼视前方。(图354)

第一百零八势　掩手红拳

彼手打来我左捌，　右手掩臂指胸前。

全凭左右连环用，　顺步开弓用单鞭。

①左脚往外转90度，右脚向左侧跨成左马步，同时左手往胸㧐，然后放在胸前；右臂从右向前、再往胸前收，右拳在前，拳眼朝上；左手在后，掌心朝前，眼平视。（图355）



（355）



（356）

②重心往右腿移成右弓步，同时左掌向前推去，右掌收回右侧与腰平，眼视左掌。（图356）

③步法不动，左掌收回左侧与腰持平，同时右拳再向前直冲去，拳眼朝上，眼平视（图357）



（357）

第一百零九势　回头五子转换

右捌左扳将彼攻，　右拳意在面门行。
若彼用手将我挡，　拧身拳肘连环用。



(358)

①步法不动，左掌向右侧扳去；右掌从左掌上面向前上冲去，拳眼朝上，眼视右拳。（图358）

②步法不动，左掌变拳，两拳同时往右侧摆，右拳与头平，拳心朝外；左拳与口平，拳心朝里，眼平视。（图359）



(359)

③左脚向左前跨成左弓步，同时左拳变掌向左插去，手心朝上；右拳变勾，并从上按顺时针旋转一圈、然后上提，眼视左手。（图360）



（360）

第一百一十势　鬓边斜插两枝花

彼走上门将我攻，　顺风拎彼任我行。
守定中门藏妙计，　顺步双跌一溜风。

①右脚向左前跨成右弓步，右手变掌，同时两掌从右侧下向上举起，右掌与头相平，掌心朝左；左掌紧贴右小臂里侧，眼平视。（图361）



（361）

②重心移至左腿，同时两掌向下再向左上侧举起，左掌与头平，手心朝右，右掌紧贴在右小臂内，眼平视。（图362）



（362）

第一百一十一势　急回头双龙抹马

双龙抹马名不差，　捌手挑肘有妙法。
虽象仙人去摘茄，　亦跌亦抓亦能打。



（363）

①右脚向前半步，左脚从左向右侧跨成坐马步，同时右臂架在头上，掌心朝上；左臂弯曲并向外棚；左掌与腰平，掌心向下，眼视前方。（图363）

第一百一十二势　上一步智远看瓜

智远看瓜势法能，　走里走外一般同。
左右连环任彼来，　巧取颚下不费功

②右脚向左跨成右弓步，同时右掌变勾手并向右侧提去，左掌紧贴右臂里边，眼视左手。（图364）



（364）

第一百一十三势　往前去狮子抱绣球

彼若出手将我攻，　一缠二按将彼封。
二手纵有千斤力，　上步抱球将彼戏。


(365)

①重心往左腿移成左弓步，右勾手变掌，并随身转在左臂上搭起，左臂在下；两掌心朝下，眼平视。（图365）

②右脚向前点成虚步，同时两手按逆时针旋转半
②右脚向前点成虚步，同时两手按逆时针旋转半圈，然后左手在上，两手心相对，眼平视。（图366）


(366)

第一百一十四势　展手一脚踢煞

彼若出手将我击，　捌扳同用施巧计。
虽不正面擦挡出，　侧身攻敌也可以。

①左脚不动、右脚向前踢，左拳同时向右脚面拍去，右拳在右侧，眼视前方。（图367）



（367）



（368）

②右脚落地，左脚向上踢，同时右拳变掌并向左脚面拍去，左臂自然垂在左侧，眼平视。（图368）

第一百一十五势　回首二换也不差

彼若将手攻我来，　手脚并用踩中间。
若人不知二换用，　实与贯耳略相同。



(369)

③左脚向左落地成左弓步、两掌变拳、并同时从两侧向前碰去，眼视两拳。（注：定势应该两拳相碰、因平时练习时、两拳相碰不大方便，因此、左拳变为掌。）（图369

第一百一十六势　只转两拳护膝

如我上手彼足踢，　　掳腿用拳腰中击。
左右攻守都一样，　　马步开弓急中急。



(370)

①弓步变为坐马步．右拳放在小肚前、拳心朝里；右手变勾并往左膝掳去．眼视左勾手。（图370）

②马步不动，右拳变勾并向右膝盖掳去；左勾手变拳、向左侧自然伸去，眼视右膝盖。（图371）



（371）

第一百一十七势　当场按下满天星　谁敢与吾来比兵

一捌二插三得手，　里扫外按显奇能。
若得通背真谛在，　贵在朝夕苦用功。

身向下坐，左腿伸直、两拳变掌；左掌从左向上经过头部向地面按去（手掌与地面接触），右掌从下往上举起，掌心朝上，眼视前方（图372）



（372）



(373)

收势 右手经胸前向下，同时将左腿收回与右脚并立。然后两手向外分别上绕经身两侧向下按成立正姿势。势。

(完)

第十章 无极通背缠拳部分散手三十例

1、三进步：如人打来我用右手捌住他手，左掌照彼面部打去，紧接右拳照心攒去。

2、铁翻杆：我用右掌照彼面部甩去，并顺势下捌，左手扳彼右臂，即用右拳照彼面部冲去。如彼二手挡我，扎右马步开弓势，右拳直冲彼胸肋部位。

3、急三锤：如人用拳向我中部击来，急向左移步闪身，用右拳外劈彼前臂，紧接用左拳冲彼面部，再用右拳直冲彼胸部（左右里外一样）扎马步势。

4、按人扫脚：先用捌手虚晃对方面部并用左手外扶彼右肘，紧接着用顺拦肘击彼肋下，再用左手扳彼右臂、用右掌照彼面部打去，彼用二手来挡，我急用左手一腾，右手一按，同时用右脚外扫。上下弄对，彼即向左倒地。

5、扶兰看花：先用捌手，左手外扶彼手，用右拳直冲彼肋下，若彼外扶，外搂我手用左腾手，并右扶手，连右扳手，紧接用左掌向彼喉部扠去，再用右拳直冲彼胸部、扎马步势。

6、腾蛇入洞：如人用右手向我击来，我即用右捌手（或用合手）接彼来手。紧接用左手里腾彼手，如对方用左手，或向我击来，即用右拳下砸，并用左拳直冲彼方心窝，再用右拳直冲彼嘴部。

7、当头炮：如彼用右手向我击来，急用右手接手并外缠彼手，如彼左手向我攻来，急用右拳里挡，并用左拳直冲

彼方头部，扎拗步势。

8、下海擒龙：先用右掌向彼面部打去，接着用左手外扶彼臂，然后曲身下势，用右掌向彼阴裆打去。接着用双手将彼推倒。

9、千斤拿：如人用左手握住我右臂，我用左手按住他的左手，并上步用右肘往下猛压。

10、霸王请客：如捌住他的右手，他要屈肘顶来，用手握住他手背，双手往下一拿，如恭手请客样。

11、金丝缠腕：如彼捌住我右手，急用左手拿住彼来手，大拇指与中指用力，并将右掌立起，向右用力外缠，彼急跪倒。

12、大缠拿：若对方捌住我右手，即用左手(指尖朝内)拿住彼手，向左用力，右手也同时向左压在彼方前臂上。

13、风魔扫秦：先用捌手击彼面部，彼若接手，左手从里一腾，双手将彼往左猛拉，同时左脚向右上方扫，要上下弄对，对方即倒。

14、通袖腿：彼出手向我击来，右手顺势一拎，左手里腾，紧接用右脚向对方胸部蹬去。

15、白虎洗脸：彼若用右手向我击来，我亦用右手接手，紧接上左步用左手将彼右手往下一扳，再用右掌向彼面部打去。

16、外扶手刘全进瓜：彼用右手打来，急用右手一捌，用左手扶彼的外臂，然后用右拳向彼肋下攒去。

18、苏秦背箭：如人用右拳打来，急用右手接手，并上步用左手抓住彼的小臂，转身用力一背。(左右一样)

19、关平捧印：如我出捌手，彼手来的快急用左手指照

彼的左肋下点去。如彼用肘关门，急反手向下一抛，用双掌向对方推去。

20、脑后摘金瓜：如彼出右手打来，急用右手接手，同时拧身上步用右拳向彼肋下打去。彼若下压，急绕手用左拳向彼脑后打去。

21、里扶手扠花攒心：彼若用右手打来，我用右手接手，并用左手捌彼手，同时，用右手里扶彼的内臂、往下一扳、用左掌向彼的喉部扠去。然后开步，用右拳照彼肋部攒去。

21、天王托塔：如人用右手握住我右手四指，急用力往下一按，往回一扭，左手靠住他的右肘用力往上一托。

22、孙真人治龙：如对方用手打来，即出手捌住，如彼用左手来攻，即出左手一捌，扭转出步往下一压。

23：袖炮头推山：彼用双风贯耳向我击来，即用双手一拎，双掌向彼面部打去，彼若双手将我来接，即双手外翻往下一按，用双掌推出。

24、乌尔肘：如人打来用手一捌并用左手往下一扳，用铁翻杆向彼面部攒去，紧接曲右肘开右步用肘尖向彼胸部顶去。

25：滚肘推山：如我出右手向彼面部打去。彼用右手拎我并用滚手向我肋下攒来时，我急用右肘一挂，接连用手向对方推去。

26、推胸掌：彼用右手打来，用右手一拎，用左臂挑彼肘下，紧接开右步，用右掌向彼胸前推出。

27、中单鞭：彼用左拳打来，急用左手接手，上步用抹眉红，扎坐马势，用拳向彼胸肋部打去。

28、跨虎势：彼用右脚向我踢来，我低身一搂他腿，左

手与右肩平齐，以防对方用手攻击，紧接开右步，用双掌向对方推去。

29、硬开弓：彼上右手向我中部击来，急用右手接手，再上左步，同时用左手往下一扳，翻拳击彼面部，并用右拳冲彼胸部，再用左拳向彼肋下攒打，扎坐马势。

30、门前扫雪：彼若用右拳向我击来，用右手一捌，左手里腾，用右掌向彼面部一抹，贯劲不停，双掌用力向右一园，而右脚向左一扫，上下弄对。

第十一章　无极通背缠拳梅花套对练

第一套：

两人同时立正。甲开右弓步，用右拳向乙脸部冲去，乙开右弓步，用左臂架住甲的右臂，同时用拳向甲脸部打去。甲两手扶乙的右臂内侧，同时右掌把乙的右臂往下扳，左拳向乙右耳打去。乙用右手扶甲左臂，同时用左拳向甲肋下冲去。甲左手下翻搂住乙右臂用右拳向乙脸部打去。乙右手里扶甲右臂内侧，顺势下扳，用左肩靠住甲肋下。甲退步并按乙右臂。乙上步又用右臂靠甲左胸部。甲用左肘顶乙的右肋下。乙用右肘下挂甲的左肘，同时出左掌向甲面部打去。甲右捌乙左手并同时用左拳向乙胸部冲去。乙即用左手搂甲之左臂，同时右拳向甲肋下攒去。甲用左肘外挎乙右拳，同时左脚移于乙方右脚外侧，用右拳向乙面部冲去。乙左捌右托甲的右肘部，扎马式。甲用左手从下腾乙的双手使其丢开，并顺势用左手缠绕乙右臂，同时提右腿向乙裆部踢去。乙退右步用左手下按甲的脚面，并转身扎左拗步，再回身成右弓

步，并用右拳向甲打去。

第二套：

乙起脚踢甲裆部。甲退右步用左手按乙脚面。乙腾空踢甲一脚。甲右转身用右手拍乙右脚。甲右弓步冲右拳打乙面部。乙左手接甲打来的右手，并右转身后扫甲腿。甲提起右腿并顺步用拳向乙胸部打去。乙左捌手右扶手，同时起右脚向甲头部里摆。甲低身闪过，上步用右拳冲乙面部。乙右捌左外扶甲的右手，并用左脚向甲的头部摆去。甲又低身闪过，仍用右拳冲乙面部。乙右震脚，左脚同时向甲胸部蹬去。甲后切步，用双掌下拍乙来脚。同时，开步用双拳向乙胸部击去。乙用双掌从里向外分开甲的双拳，并顺势用双掌猛推甲的胸部。甲即用双掌内分，再用右拗步，左掌击乙喉部
急用左手从下往上提甲左手，并用左拗步，右掌向甲的腹部打去。甲用败势下切向乙的前臂部。再用右拳回冲乙的面部。乙扎回身弓步式。

第三套：

乙扎倒骑龙势，右转身用右拳向甲面部打去。甲左捌右扳乙右手，并用右拳冲向乙面部。乙右捌左扶甲右手。甲左腾手用右拳横打乙贯耳拳。乙用里扶手将甲右臂扶住。甲用左扳手扳乙右臂，同时用右拳打乙面部。乙右拎手并用左拳冲甲肋下。甲挎肘拦乙来拳。乙再用右拳冲甲面部。甲捌乙手并上步抹乙面部一拳。乙低头从甲左肘下过去，用右手扳下甲左手，并用右拗步用左拳冲甲面部。甲左捌手用右拳冲乙面部，同时用右腿顶向乙的腹部。乙用右手捌住甲的右手，并将甲身向右推去。甲后转身用左拳劈打乙耳部。乙双切掌横拦，甲右转身用右拳劈打乙头部。乙双手将甲右臂扭

住。甲左转身用肘顶击乙肋部。乙转身收势、甲扎高四平势。

笔　　录：李　伟
封面设计：毛润存
描　　图：程乃温
　　　　　毛润存
　　　　　李　伟